Sportowiec

NIECH ŻYJE MIĘDZYNARODOWA SOLIDARNOŚĆ SPORTOWCÓW - ŻOŁNIERZY POKOJU!



Nr 22 16–30 listopada CENA 90 GR.

ŚWIADOMOŚĆ WSPÓLNYCH CELÓW I SERDECZNA PRZYJAŹŃ ŁĄCZY SPORTOWCÓW ZSRR ZE SPORTOWCAMI POLSKI LUDOWEJ.

Na zdjęciu: zasłużona mistrzyni sportu J. Jędrzejowska żegna siostrzanym pocałunkiem młodziutką utalentowaną tenisistkę radziecką – R. Jemiljanową przed jej odlotem do Moskwy.

POKÓJ ZWYCIĘŻY WOJNĘ



Fragment prezydium Kongresu (trzeci od lewej prof. Joliot-Curie)

Na II Swiatowym KONGRESIE OBRONCOW POKOJU domagamy się:

- **Zakazu broni atomowej**
- **Powszechnego ograniczenia i redukcji zbrojeń**
- **Potępienia agresji i zbrojnej interwencji w wewnętrzne sprawy narodów**
- **Wycofania obcych wojsk z Korei**
- **Zakazu wszelkiej propagandy wojennej i ukarania podżegaczy wojennych**
- **Zaniechania militaryzacji Niemiec Zachodnich przez anglo-amerykańskich imperialistów**

1 400 delegatów na II Światowy Kongres Obrońców Pokoju gościmy dziś w Warszawie. Przybyli oni do nas z wielu i z różnych krajów, reprezentują wszystkie warstwy społeczeństwa, rozmaite kierunki polityczne, rasy i wyznania. Obok komunisty — konserwatysta, obok czarnego — biały, obok ateisty — duchowny, obok profesora — murarz. Ludzi tych łączy jedna idea, największa, najbardziej ludzka idea — POKóJ.

Witamy z radością Obrońców Ludzkości. Niechaj Warszawa, jej bohaterskie ruiny przypomną grozę imperialistycznej wojny, niechaj nowowznoszone socjalistyczne gmachy mówią o zwycięstwie pracy nad zniszczeniem, zwycięstwie życia nad śmiercią, zwycięstwie POKOJU nad wojną.

Sportowcy polscy protestują przeciwko szykanom władz brytyjskich wobec bojowników światowego Ruchu Pokoju

SZCZECIN — Świat sportowy Szczecina przyjął z wielkim oburzeniem wiadomość o szykanach władz brytyjskich wobec delegatów na II Światowy Kongres Obrońców Pokoju.

Na licznych masówkach sportowcy wyrażali swe oburzenie wystosowując szereg listów do Kongresu Pokoju w Warszawie i podejmując, w odpowiedzi imperialistycznym podżegaczom wojennym, szereg zobowiązań indywidualnych. Zobowiązania sportowców dotyczą w pierwszym rzędzie podniesienia wydajności w swojej pracy zawodowej oraz poziomu sportowego.

W jednym z listów, skierowanych do Kongresu Pokoju przez uczestników kursu w f.. młody sportowiec Roman Nowak członek Ludowego Zespołu Sportowego Wiosna (pow. Lubań) pisze:

„My, młodzież zrzeszona w LZS oraz ZMP, przebywająca na kursie przodowników w. f. w Szczecinie, zapewniamy Światowy Kongres Pokoju, że będziemy nieugięcie stać po stronie bojowników o pokój. Domagamy się zakazu użycia broni atomowej, zaprzestania masowego niszczenia ludności Korei przez amerykańskich agresorów oraz zaprzestania wyścigu zbrojeń. Prosimy o poparcie naszych żądań na II Światowym Kongresie Obrońców Pokoju w Warszawie.

Kadra instruktorska woj. ośrodka szkolenia sportowego w Szczecinie, zobowiązała się m. in. przeprowadzić dodatkowe zajęcia na kursie w okresie trwania Kongresu oraz zorganizować 3 próby na SPO dla uczestników kursu poza normalnymi godzinami szkolenia.

POZNAŃ — W czasie niedzielnych imprez sportowych na terenie całego województwa poznańskiego odczytane zostały rezolucje, w których sportowcy powitali z radością II Światowy Kongres Obrońców Pokoju w Warszawie. W rezolucjach tych sportowcy potępiają z całą stanowczością postępowanie władz brytyjskich, uniemożliwiające zorganizowanie Kongresu w Wielkiej Brytanii.

W czasie mistrzostw bokserskich okręgu poznańskiego, sportowcy wielkopolscy zaprotestowali przeciwko uniemożliwieniu przez rząd angielski obrad II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju w Sheffield. W uchwalonej rezolucji czytamy:

„Z największym oburzeniem przyjmujemy wiadomość o uniemożliwieniu przez imperialistów anglo-amerykańskich odbycia II Światowego Kongresu Obrońców Pokoju w Wielkiej Brytanii. Decyzję tę jak najostrzej potępiamy.

My, sportowcy, postępować będziemy według wytycznych Biura Politycznego KC PZPR, budować będziemy trwały pokój przy boku bratniego Związku Radzieckiego".

Do protestów pięściarzy wielkopolskich dołączyli się również zawodnicy innych gałęzi sportu. Przed meczem zapaśniczym i przed spotkaniami w piłce nożnej okręgu poznańskiego, odczytano podobne rezolucje, które przyjęte zostały przez zawodników oraz licznie zebraną publiczność długotrwałymi oklaskami oraz okrzykami: „Niech żyje II Światowy Kongres Obrońców Pokoju".

SPORTOWCY — DELEGACI



MARIA ISAKOWA —
najlepsza łyżwiarka świata

Na Kongresie Pokoju w Związku Radzieckim w imieniu milionowych rzesz sportowców Maria Isakowa mówiła:

„Niech boiska i stadiony całego świata otworzą się dla wszystkich, a bieżnie i tory niechaj zbiegną się na jednej wspaniałej drodze — prostej i pięknej — prowadzącej do jednego wielkiego celu — p o k o j u.

Droga pokoju poprowadziła sportowców radzieckich na boiska piłkarskie Norwegii, na mistrzostwa piłki siatkowej do Bułgarii, na turniej szachowy do Wenecji, na mistrzostwa świata w podnoszeniu ciężarów do Paryża.

Każdy start naszych sportowców zagranicą służy sprawie pokoju i wzmacnia sympatie dla narodu radzieckiego.

Naród radziecki jest potężnym kowalem wykuwającym szczęście. Nam wojny nie potrzeba. Nie chcemy cudzej ziemi, cudzego bogactwa. Wszystkie siły zużytkujemy dla uczynienia naszej ojczyzny jeszcze piękniejszą. Naród radziecki pragnie tylko jednego — p o k o j u".



HELENA RAKOCZY
Zasłużona mistrzyni sportu —

Wskutek perfidnej polityki władz angielskich, które uniemożliwiły odbycie się II-go Światowego Kongresu Obrońców Pokoju w Sheffield, delegacje polska i rumuńska znajdujące się w drodze do Anglii na statku S/S „Czech", musiały wrócić do Gdyni.

W delegacji polskiej znajdowała się m. in. mistrzyni świata w gimnastyce — Helena Rakoczy.

Oto jej odpowiedź po wylądowaniu w Gdyni:

„Gdy doszła nas na morzu iskrowa wiadomość o szykanach rządu angielskiego, zrozumieliśmy, że ten jego nikczemny krok jest dowodem słabości i lęku przed głosami delegatów wszystkich narodów świata.

Po oburzeniu nastąpiła radość: — Biuro Stałego Komitetu Światowego Kongresu Obrońców Pokoju przeniosło obrady do naszej bohaterskiej stolicy, która jest prawdziwym symbolem pokoju.

Cieszę się bardzo, że przypadło mi w udziale reprezentowanie kilkuset tysięcy sportowców Polski Ludowej. W ich imieniu oświadczę na Kongresie, że nasi sportowcy oddadzą wszystkie swe siły dla idei pokoju, gdyż tylko w warunkach pokojowych może rozwijać się sport, który tyle radości, szczęścia i zadowolenia daje milionom obywateli".

PRZYJAŹŃ POLSKO - RADZIECKA FUNDAMENTEM SOCJALISTYCZNEJ KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE



W dniu 1 listopada, w 33-cią rocznicę Wielkiej Październikowej Rewolucji rozpoczął się Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. W miesiącu tym całe nasze społeczeństwo manifestuje swą głęboką wdzięczność Narodom Radzieckim, Wielkiej Komunistycznej Partii (bolszewików) i Wodzowi postępowych sił świata—Stalinowi, za wyzwolenie naszego Narodu i pomoc w budowaniu nowego, szczęśliwego życia. Corocznie obchodzony miesiąc przyjaźni pomiędzy naszymi bratnimi narodami przyczynia się do zapoznania naszego społeczeństwa z pracą i walką radzieckich ludzi, z życiem i osiągnięciami pierwszego Socjalistycznego Państwa na świecie, z Jego przodującą rolą w walce o Postęp i Pokój.

Tegoroczny Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej przypada w okresie wzmożonej walki o zachowanie pokoju na świecie, walki przeciwko nowej fali faszyzmu, którą pragnie rzucić — przeciwko ludom miłującym Wolność i Pokój — anglosaski imperializm.

W okresie kiedy podział świata na dwa obozy staje się coraz wyraźniejszy, kiedy coraz brutalniej spoza mgiełki demokratycznych frazesów widoczne staje się ohydne oblicze imperialistów—przyjaciół Guderianów i Franków, morderców koreańskich kobiet i dzieci — jest zagadnieniem szczególnej wagi uświadomienie najszerszym warstwom naszego społeczeństwa jak fundamentalne znaczenie dla narodowego bytu naszej Ojczyzny posiada najściślejsza współpraca i przyjaźń ze Związkiem Radzieckim. Jest zadaniem Miesiąca Przyjaźni wykazać, że stosunki pomiędzy naszymi narodami opierają się na całkowitym poszanowaniu i równości wzajemnych interesów — więcej—na pomocy ze strony Związku Radzieckiego w budowaniu naszego 6-letniego Planu, w podnoszeniu naszego gospodarczego i obronnego potencjału. Dzieje się tak dlatego, ponieważ u podstaw socjalistycznego ustroju leży nie konkurencja i wzajemne osłabianie się państw — jak to ma miejsce w obozie państw kapitalistycznych, nie podbijanie narodów słabszych i ludów kolonialnych dla zdobycia rynków zbytu i surowców — jak to robią zachodnie kraje. U podstaw socjalistycznego ustroju leży wyzwolenie narodów z ucisku, poszanowanie ich praw i wzajemna pomoc w pokojowej rozbudowie. Związek Radziecki s w o j ą potęgę zawdzięcza ofiarnej pracy s w o i c h obywateli, a nie koloniom i podbojom. Związek Radziecki zainteresowany jest w tym, aby jak najbardziej wzmocniły się kraje budujące socjalizm, bo w ten sposób wzmacnia się obóz pokoju.

Jeśli zapoznamy się ze stosunkami panującymi w obozie państw marshallowskich, jeśli zbierzemy fakty podawane choćby tylko przez kapitalistyczną, zachodnią prasę, jak brutalnie deptana jest przez rekinów z Wall Street niepodległość mniejszych narodów, likwidowany ich przemysł i handel, deprawowana ogłupiającą lekturą i filmami młodzież, jak drogo płacić muszą narody zachodnie za antynarodową politykę ich zdradzieckich rządów — zrozumiemy jak bezcennym skarbem dla naszej Ojczyzny jest przyjaźń Związku Radzieckiego, przyjaźń, która leży na linii interesów całego polskiego narodu.

Ruch sportowy ogarniający setki tysięcy młodych ludzi miast i wsi, który spełnia poważną rolę wychowawczą, bierze w Miesiącu Przyjaźni Polsko-Radzieckiej aktywny udział. Udział ten wyraża się przede wszystkim w popularyzacji całego dorobku i roli Związku Radzieckiego. Jednak szczególnym naszym zadaniem w tym okresie jest popularyzacja ogromnych osiągnięć ZSRR na polu umasowienia i podniesienia poziomu kultury fizycznej.

Trzeba, abyśmy jak najszerzej mówili o wielkich wychowawczych i społecznych walorach radzieckiego sportu, którego treść zasadniczo różni się od sportu kapitalistycznego.

Wszystkie imprezy sportowe do 7 grudnia powinny odbywać się pod hasłem pogłębienia przyjaźni polsko-radzieckiej. Odpowiednia oprawa dekoracyjna winna być tego widomym znakiem. Gruntowne przygotowanie pogawędek, odczytów o odpowiedniej treści, wieczorków artystycznych we wszystkich ogniwach organizacyjnych, kołach, zespołach i klubach przyczyni się niewątpliwie do realizacji zadań, jakie ma do spełnienia Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. Ale zadania, jakie przed nami Miesiąc Przyjaźni stawia są dużo szersze.

Popularyzacja osiągnięć kultury fizycznej Związku Radzieckiego bez wyciągania z tych osiągnięć praktycznych wniosków nie dałyby nam pełnych korzyści. Omawianie form pracy, metod i sukcesów sportu radzieckiego trzeba powiązać z dyskusją nad własną metodą i systemem pracy, trzeba wprowadzać w praktyce socjalistyczne elementy w naszej działalności sportowej.

Miesiąc Przyjaźni Polsko-Radzieckiej winien stać się okazją do podniesienia polskiego sportu na wyższy szczebel organizacyjnej działalności.

Znamy wiele faktów świadczących o tym, że znaczna część sportowców w taki właśnie sposób podchodzi do tego zagadnienia. Zobowiązania podejmowane przez sportowców z okazji 33-ciej rocznicy Rewolucji Październikowej są tego wymownym dowodem.

Setki kół sportowych przy zakładach pracy, setki LZS-ów, działacze sportowi i uczniowie szkół wychowania fizycznego podjęli zobowiązania produkcyjne wykazując, że sport przyczynia się do wzrostu wydajności pracy. W ramach tych zobowiązań wybudowano wiele sportowych obiektów, przeszkolono młodych sportowców, obsłużono wiele słabszych kół i zespołów sportowych. Jest to właściwa forma dokumentowania przyjaźni ze sportowcami radzieckimi: stosować ich doświadczenia w praktycznym działaniu. Trzeba, aby te zobowiązania sportowców stały się stałą formą mobilizacji do wytężonej pracy sportowej i szlachetnego współzawodnictwa.

W Miesiącu Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej musimy w naszej robocie jeszcze lepiej niż dotychczas, bardziej planowo i systematycznie, korzystać z prasy sportowej i książek fachowych. Staną się one nieocenioną pomocą w pokonywaniu trudności organizacyjnych i likwidacji burżuazyjnych naleciałości w polskim sporcie.

Przyjaźń Polsko-Radziecką wyrażamy przez masowe wstępowanie do Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej, aby zrealizowane zostało hasło: wszyscy sportowcy członkami TPPR.

Z okazji Miesiąca Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej sportowcom radzieckim przesyłamy braterskie i gorące pozdrowienia i przyrzekamy, że Sport Polski — wzorując się na osiągnięciach przodującego w świecie sportu radzieckiego spełni swe zadanie przygotowania młodzieży do pracy i obrony.

Lucjan Motyka
Przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

TAJEMNICA 4-METROWYCH SKOKÓW



Rekordowe swe skoki — twierdzi rekordzista świata — zawdzięczam przede wszystkim doskonałemu zwisaniu na tyczce. Wtedy dopiero, gdy zwisam luźno i swobodnie, zawieszony jak gdyby na linie lub drążku, mogę wykonać właściwą pracę

Sądząc po wynikach uzyskanych przez naszych tyczkarzy wydawałoby się, że skoczyć o tyczce 4 metry jest nadzwyczajnym wyczynem, możliwym do osiągnięcia tylko dla jednostki o doskonałych warunkach fizycznych, bardzo utalentowanej, wyjątkowo uzdolnionej, i to po długim, wieloletnim treningu.

Tak jednak nie jest. Wystarczy być przeciętnym, wszechstronnie rozwiniętym sportowcem, ażeby już po 2 — 3 latach treningu skakać 4 metry, oczywiście jeżeli ćwiczy się pod okiem dobrego trenera (lub według najlepszych rad i wskazówek) i jeżeli opanuje się **właściwą** technikę skoku.

Do skoku o tyczce wcale nie są konieczne wspaniałe warunki fizyczne. Wysoki wzrost i większy zasięg ramion — jakkolwiek umożliwiają wyższy uchwyt tyczki, to jednak nie stanowią jedynego warunku powodzenia. Skoczkowie wzrostu średniego osiągają także wcale dobre wyniki. Wzrost Mikołaja Ozolina — rekordzisty Związku Radzieckiego i długoletniego rekordzisty Europy (wynik 430 cm) — wynosi zaledwie 168 cm (waga 66 kg). Mimo niskiego wzrostu Ozolin uzyskiwał wyniki, którymi przez długie lata zadziwiał cały świat. Jeszcze pod koniec ubiegłego sezonu 43-letni Ozolin skoczył o tyczce 420 cm, choć w spotkaniu z Węgrami — kilka tygodni przedtem uzyskał wynik zaledwie 360 cm...

Różnica półmetrowej poprawy uzyskana w ciągu kilku dni wcale nie jest zjawiskiem wyjątkowym. Adamczyk zaskoczył wszystkich na mistrzostwach Europy w Brukseli wynikiem 390 cm, mimo, że kilkanaście dni przedtem na mistrzostwach Polski nie mógł uporać się z wysokością 330 cm. Skok Adamczyka możliwy był tylko dzięki rewolucyjnej zmianie jego techniki, dzięki przyswojeniu sobie jednego jedynego ruchu, największej **tajemnicy** skoku — długiego (po odbiciu się) **zwisania** na tyczce. Każdy, kto nie posiada dobrze opanowanej techniki skoku, a uchwyci moment luźnego, swobodnego „wiszenia" na tyczce, ten z miejsca poprawi wynik o kilkadziesiąt centymetrów.

Zazwyczaj skoczkowie nasi kładą największy nacisk na jak najwyższy uchwyt tyczki, zapominając o tym, że to jest właśnie n a j w i ę k s z y b ł ą d. Trzymając tyczkę na wysokości np. 380 cm zawodnicy nasi powinni skakać lekko po 430 cm, a skaczą prawie o cały metr niżej. Im wyższy uchwyt tyczki, tym trudniejsze wybicie się w górę, ruchy bardziej kurczowe, tym słabszy wyprost tyczki do pionu, tym większe zahamowanie w płynności ruchu — a więc w rezultacie — skok nie udany.

Tyczkę należy trzymać na takiej wysokości, ażeby po odbiciu się i „wahadle", tyczka stosunkowo łatwo prostowała się — wraz ze zwisającym na wyprostowanych ramionach zawodnikiem. Uchwyt najlepszych tyczkarzy — przy ich skokach rekordowych — przedstawiał się następująco:

Rekordzista świata — przy skoku na 477 cm trzymał górną rękę na wysokości 400 cm, a więc (licząc głębokość skrzynki) **97 cm** poniżej poprzeczki.

Rekordzista Europy — przy skoku na 440 cm miał górną rękę na wysokości 380 cm, a więc 80 cm niżej od poprzeczki.

Rekordzista Polski — przy skoku na 414 cm trzymał górną rękę na wysokości około 380 cm, a więc pół metra niżej od poprzeczki.

Wymienione cyfry powinni sobie dobrze przeanalizować nasi tyczkarze, ażeby zrozumieć, że o rezultacie nie decyduje wysokość uchwytu, lecz t e c h n i k a skoku.

Skoczek, który po szybkim biegu, umiejętnym wbiciu tyczki i odbiciu się opanuje długi, swobodny zwis na tyczce i rozpocznie wyrzut nóg, tułowia i skurcz ramion możliwie jak najpóźniej, dziwić się będzie, z jaką łatwością przechodzi wysokości, o których przedtem nawet nie marzył. W początkowej fazie zwisu nie wolno kurczyć ramion ani też wznosić nóg do góry, a trzeba — po odbiciu — nogę zamachową (prawą) nawet opuścić luźno w dół. Z tej pozycji siła wymachu nóg w górę będzie znacznie większa. Gdy tyczka (prostując się) zbliża się do najwyższego punktu, następuje „podrzut" w górę oraz energiczny wymach nóg i tułowia w górę oraz „skurcz" ramion **w formie gwałtownego wciskania tyczki w dół.** Dzięki tym ruchom skoczek znajdzie się w podporze (z klatką piersiową zwrócony do poprzeczki) z prawym barkiem tuż przy tyczce (kilkadziesiąt centymetrów powyżej uchwytu rąk na tyczce).

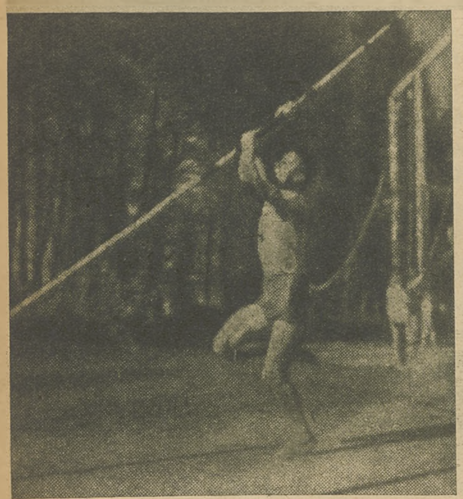
Dobry „podrzut" jest drugą wielką tajemnicą 4-metrowych skoków. Podrzut ten trzeba wykonać nie w dal do przodu, a **pionowo do góry.** Umiejętność tę buduje tyczkarz w zimie przez gruntowne opanowanie tego ruchu i wzmocnienie odpowiednich mięśni.

Ramiona musi mieć tyczkarz tak silne i sprężyste, ażeby mógł jednym zamachem przejść z ramion wyciągniętych (przy zwisie) do p o d p o r u i całkowitego wyprostu ramion, co umożliwia mu przejście wysokości do jednego metra wyższej od uchwytu tyczki. Czołowi tyczkarze świata posiadają taką siłę „sprężynującą" w ramionach, że nie tylko z łatwością chodzą, ale nawet podbiegają, ba, nawet podskakują na rękach. Posiadając taką „skoczność" ramion, można przy odrywaniu się od tyczki wyskakiwać jeszcze kilka lub kilkanaście centymetrów wyżej od całkowitego wyprostu ramion.

O zimowej zaprawie tyczkarza napiszemy w następnym numerze „Sportowca".

St. M.

REKORDZISTA EUROPY W SKOKU





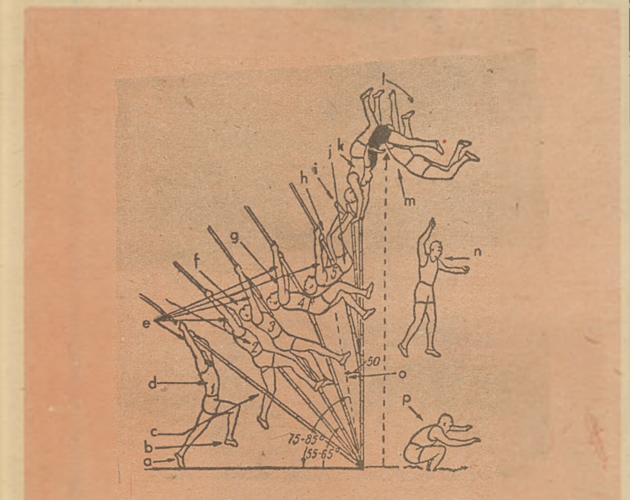
Po lewej: Moment odbicia. Po prawej: Moment, w którym niektórzy kończą skok, podczas gdy mistrz dopiero teraz rozpoczyna właściwą pracę podrzutu w górę. Dzięki skocznej pracy ramion wyleci za chwilę wysoko w górę, przechodząc wysokość 4,40 m.



Mikołaj Ozolin — rekordzista ZSRR uzyskał wysokość 4,30 m

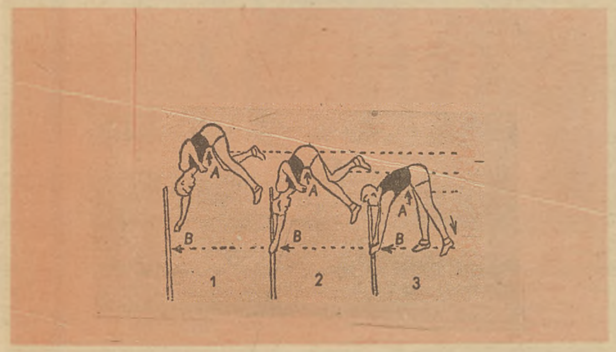


Kniaziew (ZSRR) — groźny rywal Ozolina — skoczył o tyczce w ubiegłym sezonie 4,20 m



TECHNIKA SKOKU O TYCZCE

„Tajemnica skoku" — długie wiszenie na tyczce — widoczne na figurze e, f, (2 i 3). Pod koniec zwisu głowa skoczka odchyla się do tyłu (f), a skurcz ramion następuje w chwili, gdy kolana dojdą do uchwytu rąk na tyczce (fig. h). Z pozycji h jednym zamachem (podrzutem) trzeba przejść do podporu i pozycji k



Trzy sposoby „odrywania się" od tyczki. (A = wysokość poprzeczki; B = uchwyt ręki górnej). Najlepszy sposób odbicia się od tyczki, który zastosować może zawodnik posiadający skoczność w ramionach, wskazany jest na rys. 1. Trudno pomyśleć, że przeciętny nasz tyczkarz jest zadowolony, gdy przeskoczy wysokość, na jakiej trzyma tyczkę. Chcesz skakać prawie o cały metr wyżej — popracuj nad techniką skoku.

PŁYWANIE ŻABKĄ i MOTYLKIEM

Praca rąk w motylku



Ruch ręki w motylku jest w zasadzie ten sam co i w krawlu. Jedynie współpraca rąk jest inna. W motylku ramiona przenoszą się w przód i „ciągną" wodę jednocześnie, w krawlu zaś „naprzemianstronnie".

Jeżeli w motylku występuje pewna odrębność ruchu ręki w porównaniu z krawlem, to wynika to z odmiennej współpracy ramion w obu tych stylach. W motylku kładzie się ręce w wodę przed głowę na szerokości barków względnie nieco wewnątrz „linii" barków. Niektórzy sądzą, że najlepiej jest umieszczać ramiona w wodzie tak, by odległość między dłońmi wynosiła 15 — 20 cm. Oczywiście dłonie winny być dostatecznie uczulone w nadgarstkach i przystosowane kształtem do zręcznego chwytania wody.

Z uwagi na celowość współdziałania grup mięśniowych wykonujących ruch pociągnięcia, wskazane jest ciągnąć wodę możliwie na linii barków, albo też nieco do wewnątrz od tych linii. Zanim ramiona uzyskają pozycję pionową pod ciałem łokcie winny być podane lekko w bok i w górę jak w krawlu. Przy tym ramiona ugięte są lekko w łokciu; u jednych pływaków więcej, u innych zaś nieco mniej. Większe ugięcie łokcia czyni z ramienia — „krótsze wiosło". Oczywiście, gdy się ma słabsze względnie zmęczone mięśnie, nieraz lepiej jest skrócić cokolwiek te „wiosła". Należy zauważyć, że przy zbliżaniu się ramion do pionu ugięcie łokci powiększa się samoczynnie i wreszcie, gdy ramiona mijają tę linię, łokcie zbliżają się do siebie kierując się w dół i ku ciału. Wtedy przedramiona szczególnie efektywnie wiosłują w tył wodę. Pociągnięcie może trwać tylko do czasu, aż dłonie zbliżą się do bioder, jednak nie do chwili ich przylgnięcia, gdyż grozi to zatapianiem ciała.

Wydobywanie ramion z wody, dalsze wznoszenie i przenoszenie ich w przód do pewnego „krytycznego" momentu — to najtrudniejsza czynność w pływaniu motylkiem. Bodaj nie da się jej wykonać gdy się jest pływakiem „surowym", „usztywnionym" zwłaszcza w barkach i szyi i wreszcie, gdy się nie posiada dostatecznej miękkości ruchów, a szczególnie ramion.

Wydobywanie ramion z wody utrudnia zmniejszona ruchomość stawów barkowych, pomniejszająca zdolność wykonywania ramionami ruchów obszernych, a także mniejsza pływalność ciała (większy ciężar gatunkowy).

Niejednokrotnie łatwiej jest wydobyć ręce z wody, gdy się kończy pociągnięcie w sposób unoszący ciało nieco w górę. Polega to na odginaniu dłoni tak, by przyjmowały one układ bardziej poziomy i wywierały mocny nacisk na wodę, zwłaszcza przegubami. Stosowany jest również i inny sposób polegający na łączeniu dłoni w fazie zakańczania pociągnięcia, tak jak czyni się to przy pływaniu żabką.

Przy wydobywaniu ramion z wody najbardziej pomaga rotacja ramion. Polega ona na zwracaniu ich tak, by wewnętrzne powierzchnie dłoni kierowały się do środka — ku nogom. Przeprowadzenie ramion przez punkt krytyczny, gdy są wydobyte i podane w przód (mniej-więcej już prawie prostopadłe do tułowia) ułatwia ruch głowy w dół. Jest on zwłaszcza dobroczynny dla pływaków „usztywnionych", o niedostatecznej miękkości ruchów ramion. Jednak po uzyskaniu pełnej umiejętności i sprawności pracy ramion, ruch głowy w dół nie jest specjalnie potrzebny.

Oczywiście, tak jak i w krawlu, ruchy ramion w motylku winny być miękkie. Uzyskanie tej miękkości, odsztywnienie ramion — to podstawa opanowania techniki pływania motylkiem. c.d.n.

Zygmunt Wieliński

SAMOKONTROLA ZDROWIA SPORTOWCA

Każdy sportowiec, aby zapewnić sobie dodatni wpływ uprawianego sportu na zdrowie musi się poddawać okresowym badaniom lekarskim. Oprócz badania lekarskiego sportowiec powinien umieć sam kontrolować wpływ ćwiczeń sportowych na rozwój i czynności swojego organizmu. Taką kontrolę nazywamy samokontrolą sportową. Jest to cenny element współpracy zawodnika z lekarzem. Na podstawie bowiem przedstawionych wyników samokontroli lekarz przy badaniu okresowym lepiej może ocenić wyniki swych badań, może wysunąć dokładniejsze wnioski i dać lepsze wskazówki co do dalszego treningu. System samokontroli mało znany i ceniony u nas jest powszechnie stosowany przez sportowców radzieckich.

Samokontrola sportowa polega na obserwacji własnego organizmu w toku treningu. Prowadząc taką samokontrolę oceniamy ogólne samopoczucie, sen, wydajność pracy zawodowej i sportowej, chęć do treningu i nastrój psychiczny. Oprócz tego wykonujemy w określonych odstępach czasu szereg pomiarów.

A więc: mierzymy wagę, wykonujemy t. zw. próby czynnościowe sprawdzające stan układu krążenia, serca i naczyń krwionośnych oraz układu oddychania mierząc obwód klatki piersiowej, pojemność życiową płuc i wreszcie obu tych wkładów łącznie przy pomocy t. zw. próby bezdechu.

Notatki z obserwacji i pomiarów w czasie prowadzenia samokontroli należy wpisywać do dzienniczka, który powinien posiadać każdy zawodnik. W dzienniczku notujemy wszelkie spostrzeżenia dotyczące treningu i zawodów, a zwłaszcza rodzaju treningu i osiągnięte wyniki na zawodach. Dane te wraz z wynikami samokontroli zdrowia pozwalają dopiero na wysnucie właściwych wniosków o wpływie ćwiczeń na organizm.

Dzienniczek nietrudno sporządzić sobie samemu. W tym celu w zeszycie robimy kilka rubryk. Pierwsza rubryka służy do zapisywania daty, w drugiej notujemy wagę, w trzeciej liczbę tętna na minutę w pozycji leżącej, w czwartej — liczbę tętna w pozycji stojącej, w piątej — liczbę tętna po wykonaniu określonej liczby przysiadów, w szóstej — czas powrotu tętna do normy, w siódmej pomiary klatki piersiowej w cm. Te ostatnie dane najlepiej oznaczyć liczbami łamanymi, a mianowicie: obwód klatki piersiowej przy wdechu w cm/ obwód klatki piersiowej przy wydechu w cm/ różnicę między wdechem a wydechem w cm. Jeśli mamy do dyspozycji przyrząd do mierzenia pojemności płuc t. zw. spirometr, to ósmą rubrykę przeznaczamy na liczby otrzymane z tego pomiaru. W dziewiątej rubryce zamieszczamy liczbę sekund uzyskanych przy próbie bezdechu i wreszcie ostatnią, dziesiątą rubrykę przeznaczamy na uwagi o samopoczuciu i innych ogólnych spostrzeżeniach w toku samokontroli zdrowia. Jeśli łączymy dzienniczek samokontroli z dziennikiem treningów i zawodów, to jedną stronę zeszytu przeznaczamy na dane samokontroli, drugą zaś na notatki o treningu.

Spostrzeżenia dotyczące stanu ogólnego, samopoczucia, przed, w czasie i po treningu i inne najlepiej notować po każdym treningu i zawodach i dlatego najlepiej rubrykę tę umieścić na końcu przeznaczonego na notatki o treningu dzienniczka. Pomiaru wagi dokonujemy co tydzień, inne co 2 — 4 tygodnie.

Jak prowadzić te obserwacje, jak dokonywać tych pomiarów, słowem jaka jest technika samokontroli sportowej?

Dowiemy się o tym w następnych numerach „Sportowca".

Dr Józef M. Miller

DROGA DO REKORDÓW W KONKURENCJACH TECHNICZNYCH

Wyniki lekkoatletyczne uzyskane w ubiegłym sezonie wykazały wyraźne podniesienie się przeciętnego poziomu biegaczy. Gorzej natomiast przedstawia się sprawa z konkurencjami technicznymi. W skokach, a przede wszystkim w rzutach (z wyjątkiem kuli) i w biegach przez wysokie płotki nie możemy wyjść ze złośliwego impasu.

W czym tkwi przyczyna?

Jeżeli dziś na każdym kroku spotyka się biegaczy posiadających niezły styl i trenujących według dokładnie ułożonego planu, to w konkurencjach technicznych ćwiczy się na ogół przestarzałymi sposobami, jednostronnie, zaniedbując najważniejsze — technikę.

Dzięki Biegom Narodowym przeprowadzanym w całej Polsce z okazji Święta Pracy, dzięki planowym treningom, licznym imprezom, eliminacjom na szczeblach powiatów i województw — młodzież biegała dużo i podglądając jedni drugich — nauczyła się biegać. Dziś nie ma już zawodnika, który by nie zwracał uwagi na miękki, lekki, płynny i swobodny krok.

Inaczej, niestety, przedstawia się dość często sprawa w konkurencjach technicznych. Weźmy dla przykładu rzut dyskiem. Zawodnik przychodząc na trening wykona (albo i nie wykona) kilka lekkich ćwiczeń gimnastycznych i od razu przechodzi do rzutów **na wynik**. Jedną kreską znaczy się miejsce, z którego rzuca, a dalszymi kreskami każdy osiągnięty rzut.

Rzuca ze w s z y s t k i c h sił, byle dalej i dalej... Nie zapomina przy tym o mierzeniu każdego rzutu dobrze wymierzonym metrowym krokiem. Dopóki jest w stanie poprawić poprzedni wynik — rzuca z przyjemnością, ale gdy tylko kilka rzutów jest krótszych niż poprzednie, przerywa dalsze i łudzi się, że nazajutrz pójdzie lepiej...

Następnego dnia rzuca znów na „pełen gaz" i oczekuje ustanowienia rekordu życiowego.

Podobnie przedstawia się sprawa ze skoczkiem w dal. Nie wybierze się on na trening bez miary. Mierzy dokładnie swój skok wierząc, że skacząc na wynik szybko dojdzie do szczytowych rezultatów. Taki trening — zamiast do rekordów — prowadzi tylko do przeciętnych wyników, a niekiedy do zniechęcenia i przetrenowania.

Skoki i rzuty należą do konkurencji technicznych, w których decydującą rolę odgrywa **dobry styl. Do wyników dochodzi się po należytym opanowaniu techniki,** po tysiącach skoków czy rzutów, wykonywanych luźno, swobodnie, a nie na siłę i nie kurczowo

Rekordziści — posiadający technikę wycyzelowaną do ostatecznych granic — **na wynik** skaczą lub rzucają tylko na zawodach. Na treningu ćwiczą bardzo dużo, ale zawsze lekko, na pół i na ¾ siły. Znamy rekordzistów kuli, którzy wychodzą z kilku kulami w teren i wypychają je z miejsca, z marszu lub z doskoku na trasie długości 500 — 1 000 m, rzucając każdą kulę z tego miejsca gdzie poprzednia się zatrzyma.

Były mistrz olimpijski w rzucie oszczepem przechodził niekiedy trasę kilku kilometrów rzucając przez całą drogę oszczepem. Oszczep zastępował niekiedy kamieniami.

Rekordziści ci, nie spieszyli się z uzyskiwaniem wyników, nie troszczyli się o to, czy z dnia na dzień poprawiają je o kilka centymetrów. Wiedzieli, że po tysiącach ruchów, gdy zautomatyzują ruchy, gdy „zżyją" się z przyrządem, gdy przyswoją sobie właściwy, najkorzystniejszy dla nich styl, wtedy poprawią wynik na zawodach nie o centymetry, lecz o całe metry. Rekordziści świata w skokach nie starają się nigdy o rekordy na treningach. Tyczkarz, który skacze 4 i pół metra, tylko wyjątkowo stawia na treningu poprzeczkę na wysokości 4 metrów. Rekordzista świata w tej konkurencji (477 cm) — dochodząc do szczytu swej formy — skakał niekiedy na treningu po 30 — 50 razy lecz na wysokości zaledwie 360 cm. Przechodził nad poprzeczką niekiedy metr wyżej, ale skakał luźno, pewnie — szlifując technikę skoku. Podobnie przedstawia się trening skoczka wzwyż, który powinien ćwiczyć na wysokości około 20 cm poniżej swego rekordu życiowego.

Radzimy każdemu naszemu zawodnikowi przeprowadzić dokładną analizę jego dotychczasowej pracy. Należy skończyć raz na zawsze z ciągłym „żyłowaniem" na wynik i przystąpić do zaprawy, opartej na dobrych wzorach i dobrej szkole. Trzeba znaleźć błędy w stylu i opanować jak najlepiej technikę uprawianej konkurencji. Ćwiczyć należy lekko i to możliwie w terenie. Nie ograniczać się do jednej konkurencji, a uprawiać i inne, które stanowić będą dobre uzupełnienie wybranej „specjalności". Każdy miotacz i skoczek musi być szybki, sprężysty i silny.

Skończył się już sezon letni. Rozpoczął się sezon jesienno-zimowy, sezon pracy nad poprawą techniki, wzmocnieniem mięśni i całego organizmu. A więc — do nowej pracy o lepsze wyniki w konkurencjach technicznych.

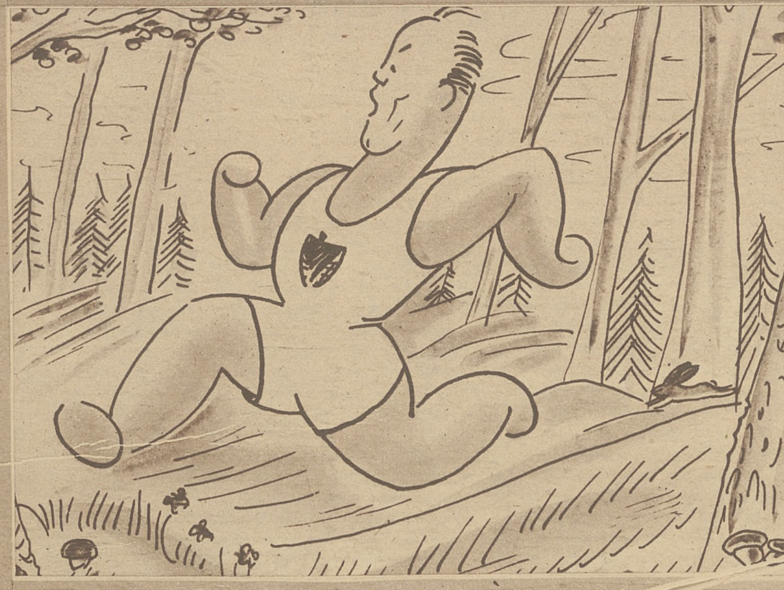
St. M.



...przechodził nad poprzeczką niekiedy metr wyżej, ale skakał luźno, pewnie szlifując technikę skoku



Do takiej doskonałości technicznej — jaką demonstruje Soeter (Rumunia) — można dojść tylko po dobrym usprawnieniu gimnastycznym i po długiej pracy nad doskonaleniem stylu, na wysokości, którą łatwo pokonać.



„Najchętniej trenuję w lesie" — mówi Kiszka. „Na miękkim pod[illegible] doskonale ćwiczy się krok biegowy. W lesie biegnę niekiedy 400 m bardzo sz[illegible] i czuję się wtedy tak, jak gdybym przebiegł [illegible] 100 m"



Pracując nad techniką trzeba zżyć się z przyrządem, wykonując wiele przeróżnych ćwiczeń i tysiące rzutów, ażeby dysk czy nawet kula wydawały się lekkie, jak piłeczki. Na zdjęciu rekordzista świata w pchnięciu kulą w chwili wykonywania ćwiczeń palców, dopychających kulę w ostatnim momencie wyrzutu.

NAUKA JAZDY NA ŁYŻWACH

Naukę jazdy na łyżwach rozpocząć można zawsze; równie dobrze, trenując mając lat 4, jak i 40. Oczywiście najlepiej rozpocząć ją we wczesnym dzieciństwie, kiedy upadki nie są ani tak groźne ani tak bolesne, jak w wieku starszym.

Pierwsze kroki — oswojenie się z lodem

Na lodzie należy przyjąć odpowiednią postawę: nogi ugięte w kolanach — tułów lekko pochylony do przodu, ręce nieznacznie wysunięte do przodu — stopy złączone (rys. 1).

Z tej pozycji unosimy raz jedną, raz drugą nogę lekko w górę (rys. 2). Umiejętna pomoc drugiej osoby jest wskazana, ale niekonieczna. Tylko małe dzieci oraz osoby starsze winny rozpocząć naukę z instruktorem, lub inną osobą umiejącą jeździć. Nie jest wskazane używanie jakichkolwiek podpórek ruchomych, trzymanie się ogrodzenia, krzesła itp. Naukę należy rozpoczynać raczej na środku lodowiska, zdaleka od wszelkich stałych urządzeń (rys 3). Pomagający w nauce winien trzymać ucznia jedną ręką pod pachę, drugą zaś za rękę (jak na rys. 4).

Posuwanie się krokami do przodu

Unosząc lekko raz jedną, raz drugą nogę (10 do 20 cm) małymi kroczkami posuwamy się do przodu, nie starając się jeszcze o poślizg.

Jazda w przód — prawidłowe odbicie

Cała nasza „przyszłość łyżwiarska" zależy od dobrego opanowania prawidłowej jazdy w przód. Podstawowym jej warunkiem jest odbicie się wewnętrzną krawędzią łyżwy, nigdy zaś czubkiem. Ruch nogi odbijającej się skierowany jest na wskos do tyłu (rys. 1 i 5a).

A oto jak należy wykonać prawidłowe odbicie się od lodu:

Ustawiamy się w prawidłowej pozycji na lodzie (nogi razem, lekko ugięte w kolanach, ciężar ciała podany do przodu). Odpychamy się wewnętrzną krawędzią łyżwy do tyłu (krok nie dłuższy jak 40 — 50 cm), uginając jednocześnie jeszcze bardziej w kolanie nogę pracującą, t. zn. tę, na której posuwamy się na lodzie. Po odbiciu odrywamy nogę od lodu (na 5 do 10 cm) i prostując nogę pracującą, dostawiamy do niej nogę, która przed chwilą wykonała odbicie. Znajdujemy się więc znów w pozycji wyjściowej. Następnie powtarzamy te same ruchy drugą nogą. Po 3 do 4 odepchnięciach dostawiamy stopy równolegle do siebie, odpoczywamy dla nabrania równowagi i powtarzamy ćwiczenie, starając się zwiększyć ilość pchnięć. Ćwiczenia te wykonać należy jak najbardziej naturalnie, bez przesadnej pracy rąk i bez przybierania skrzywionej postawy. Przy opanowywaniu kroku łyżwiarskiego zwracać należy uwagę, by noga pracująca posuwała się po lodzie nie na całej płozie, lecz na jej zewnętrznej krawędzi.

d.c.n.

Bolesław Staniszewski





rys. 1 rys. 2 rys. 3 rys. 4 rys. 5 rys. 5a

PRZERZUTKA

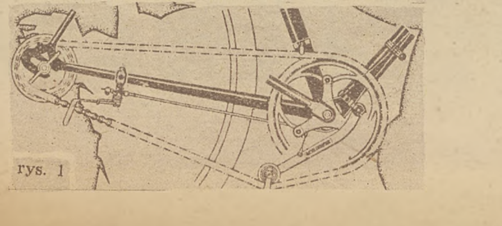
Z chwilą kiedy rower osiągnął obecny wysoki stopień precyzji i stał się przedmiotem codziennego użytku — stwierdzono jedną poważną niedogodność: jazda pod wiatr i pod górę była bardzo utrudniona, a przy większych wzniesieniach prawie niemożliwa. Przekładnia, która na terenach płaskich i przy pomyślnych wiatrach była całkowicie wystarczająca, w warunkach odmiennych (przeciwny wiatr i górzysty teren) okazywała się za duża i wymagała od rowerzysty zbyt wielkiego wysiłku.

Innymi słowy rower — podobnie jak samochód czy motocykl — wymagał skrzynki biegów, umożliwiającej zmianę przekładni. Początkowo radzono sobie w taki zresztą prymitywny sposób, że na końcach osi piasty tylnego koła umieszczano po jednej zębatce (trybiku). Każda z nich posiadała inną ilość zębów i w zależności od warunków terenowych czy atmosferycznych stosowano większą lub mniejszą przekładnię. Było to już pewne ulepszenie, dalekie jednak od ideału, bo przy zmianie przekładni trzeba było zejść z roweru, zdjąć tylne koło i odwrócić je tak, ażeby zębatka z odpowiednią ilością zębów znalazła się po prawej stronie. Taka manipulacja była zbyt uciążliwa i nie znalazła szerszego zastosowania.

Następną próbą do rozwiązania tego zagadnienia było zbudowanie na jednej osi dwóch różnej wielkości zębatek, umieszczonych jedna obok drugiej. Był to już znaczny postęp. Zmiana przekładni wymagała wprawdzie zatrzymania się i zluzowania nakrętek tylnego koła, przerzucania łańcucha na odpowiednią zębatkę, ale nie było już potrzeby zdejmowania koła. Toteż turyści, udający się na wycieczki w terenie falistym, dość chętnie korzystali z tego udogodnienia.

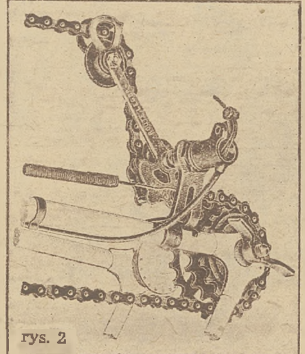
Po wielu doświadczeniach, na tylnej osi umieszczono potrójny trybik i zastosowano dłuższy od używanego dotąd łańcucha, który naciągano przez żelazny pręt ze sprężyną, umocowany na ramie tuż obok dużego trybu (przekładni). Pręt ten zakończono kółkiem, po którym posuwał się łańcuch.

Pręt miał za zadanie naciąganie łańcucha, w celu zabezpieczenia go przed spadaniem. Pod poziomymi widłami na odpowiednim pręcie umieszczono specjalny uchwyt (łódeczkę), w którym chodził łańcuch. Pręt połączony był z dźwignią umocowaną tuż przy kierownicy na poprzecznej rurze ramy roweru. Przesunięcie dźwigni powodowało, że pręt poruszał uchwyt, w którym chodził łańcuch i przesuwał go na prawo lub lewo, skierowując na odpowiednią zębatkę (rys. 1).



rys. 1

Wynalazek ten, wypuszczony na rynek w 1927 roku, spowodował ogromny przewrót w kolarstwie szosowym, wyścigowym i turystycznym. W zasadzie — przeciwne wiatry, górzyste szosy, a nawet duże wzniesienia, przestały być dla kolarza przeszkodą. Przerzutka „Champion" sprawę tę rozwiązywała całkowicie.



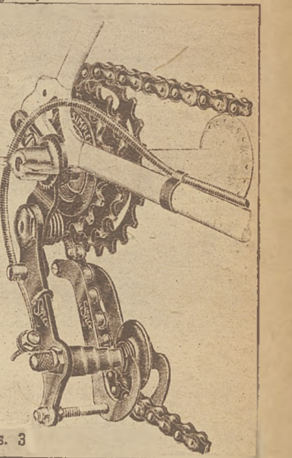
rys. 2

Wynalazcy pracowali dalej. Przerzutka innego typu — oparta jednak na poprzednich podstawowych założeniach — umieszczona była w całości na tylnym widelcu tuż pod ośką koła. Niezbyt długie ramię posiadało na końcu poprzeczną ośkę zakończoną kółkiem, po którym w specjalnym uchwycie chodził łańcuch. Ramię to posiadało sprężynę, powodującą napinanie łańcucha. Na poprzecznej ośce, po której chodził na kółku łańcuch, znajdowała się sprężyna odpychająca ośkę wraz z kółkiem i łańcuchem w kierunku największej zębatki. Ośka połączona była przy pomocy linki z manetką znajdującą się na ramie przy kierownicy i odpowiednie przesunięcie dźwigni manetki przesuwało ośkę z kółkiem i łańcuchem na żądaną zębatkę.

Przerzutka ta ukazała się w sprzedaży w 1928 roku i otrzymała nazwę „Simplex" (rys. 2) — zdobywając sobie pierwszeństwo przed „Championem". Praktyka jednak wykazała, że i ta przerzutka posiadała braki. Dzięki szczęśliwemu umieszczeniu, była ona mniej narażona na uszkodzenia aniżeli poprzednia przerzutka, miała jednak tę wadę, że łańcuch odciągany w dół tuż przed wejściem na zębatkę pracował tylko na kilku zębach i nie obchwytywał nawet połowy trybu, jak to dzieje się w normalnym rowerze czy też przy poprzedniej przerzutce. Toteż nieznaczne wyciągnięcie łańcucha, przy mocniejszym naciskaniu pedałów powodowało poślizgiwanie się i przeskakiwanie łańcucha przez zęby zębatki. Dalsze prace prowadzone w tym kierunku usunęły także i ten błąd.

Pomiędzy kółkiem z uchwytem a zębatką umieszczono dodatkowo maleńki trybik, który podniósł łańcuch do góry powodując, że podobnie jak w przerzutce „Champion" układał się on na połowie zębów, pracując już bez zarzutu. Ostatecznie ten typ zwyciężył i zdobył sobie wśród kolarzy największą popularność.

Ulepszone przerzutki znalazły szerokie zastosowanie, tym bardziej, że ilość zębatek na tylnym kole wzrosła z trzech do pięciu, zaś na mechaniźmie pedałowym umieszczono duże przekładnie, na które przerzuca się łańcuch specjalnym przyrządem umocowanym na podsiodłowej rurze, przy czym przerzucanie to odbywa się w czasie jazdy. Dzisiaj wszystkie szosowe rowery wyścigowe, jak również wiele rowerów turystycznych i użytkowych — zaopatrzone są w przerzutki. Wadą obecnie stosowanych przerzutek jest to, że zbyt łatwo się psują, a jeżeli nawet wytrzymują czas dłuższy, to — wraz ze zmianą wyciągniętego łańcucha — trzeba również zmieniać zębatkę i przekładnię, w przeciwnym bowiem razie nowy łańcuch będzie spadał z zębatek. Poza tym dobre funkcjonowanie zębatek wymaga starannej pielęgnacji (oliwienia i utrzymywania w czystości), błoto i piasek powodują spadanie łańcucha, co rzecz jasna utrudnia lub nawet uniemożliwia jazdę.



rys. 3

Ostatecznym rozwiązaniem jednak tego problemu, będzie umieszczenie rowerowej „skrzynki biegów" w tylnej piaście, nad czym pracują już niektóre wytwórnie. Piasta ta jednak jest jeszcze zbyt ciężka i za mało precyzyjna.

Nad rozwiązaniem zagadnienia przerzutki pracują również polscy konstruktorzy i racjonalizatorzy Zjednoczonych Fabryk Rowerowych. Wielki entuzjazm do pracy, ruch wynalazczości i racjonalizatorstwa pozwalają przypuszczać, że już wkrótce na naszym rynku rowerowym ukażą się przerzutki polskiego wynalazcy, bardziej precyzyjne i sprawniejsze aniżeli zagraniczne.

Fr. Szymczyk.

CZOŁOWI SPORTOWCY

Mieliśmy możność poznać na boiskach sportowych w Polsce wspaniałe osiągnięcia sportowców ZSRR. Widzieliśmy świetnych lekkoatletów, pięściarzy, gimnastyków, siatkarzy, piłkarzy, koszykarzy i tenisistów. Widzieliśmy słynną Dumbadze, Czudinę, Siewriukową, widzieliśmy fenomenalnych zawodników — Bułanczika, Kanakiego, Iliasowa i wielu innych. Podziwialiśmy mistrzowską grę koszykarzy i siatkarek — bezkonkurencyjnych w Europie. Po raz pierwszy w historii naszego sportu zawodnicy polscy, hokeiści i tenisiści gościli na ziemi radzieckiej — w stolicy kraju socjalizmu, Moskwie.

Te kontakty sportowe przyczyniły się do jeszcze większego zacieśnienia więzów przyjaźni, łączących sportowców polskich ze sportowcami radzieckimi i do jeszcze głębszego uświadomienia, że sport kraju zwycięskiego socjalizmu nie ma sobie równego w świecie.

W żadnym państwie sport nie jest tak masowo uprawiany i tak uprzystępniony dla wszystkich — jak w ZSRR. Każde zwycięstwo, każdy rekord i wszystkie wybitne osiągnięcia sportu radzieckiego — to przede wszystkim zwycięstwo radzieckiego systemu wychowania fizycznego i kultury socjalistycznej, która rozwija się i kwitnie dzięki codziennej trosce i opiece Partii i rządu radzieckiego, oraz osobistej pieczy Generalissimusa Stalina.



Mistrzowie w chodzi e. Od prawej: Adolf Liepaskalis, Arwit Men gis i Piotr Zeltynisz



Rekordzista ZSRR w skoku wzwyż — Iliasow skacze o 26 cm wyżej niż jego wzrost. Najlepszy wynik Iliasowa wynosi 200 cm



Zasłużony mistrz sportu, Włodzimierz Bielakow w efektownym ćwiczeniu na drążkach



W. Kniaziew skoczył w bieżącym sezonie 4,20 m. Taki sam wynik uzyskał tyczkarz — weteran Ozolin



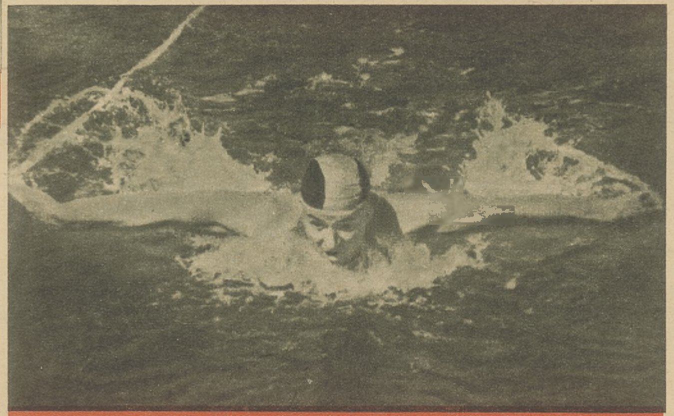
Narciarski mistrz ZSRR — M. Turkow. Specjalność Turkowa — kombinacja norweska



Lekkoatleci radzieccy — mistrzowie Europy: Bogdanowa (skok w dal), Smirnicka (oszczep), Szczerbakow (trójskok), Dumbadze (dysk), Andrejewa (kula)



Mistrzowska sztafeta Europy: Kaliajew, Sucharew, Karakułow i Sanadze



Najszybszy motylkowiec świata — Mieszkow przepłynął 100 m w czasie 1 : 06,8. Wynikiem tym ustanowił on nowy rekord świata



Mistrz pięściarski wszechwag ZSRR — Karoliew, nieoficjalny amatorski mistrz świata



Zasłużony mistrz sportu — Heino Lipp, najwszechstronniejszy lekkoatleta ZSRR i Europy



Pierwsza rakieta Związku Radzieckiego — Edward Negrebecki



Najwszechstronniejsza lekkoatletka ZSRR, najbardziej wysportowana kobieta świata — Aleksandra Czudina



Wielokrotny mistrz kolarski na torze, zasłużony mistrz sportu — Władysław Rostowcew



Halina Urbanowicz, zasłużona mistrzyni sportu, najwszechstronniejsza gimnastyczka Związku Radzieckiego



Najlepsza i najszybsza łyżwiarka świata — Maria Isakowa, delegatka Związku Radzieckiego na II Światowy Kongres Pokoju



Czołowy piłkarz ZSRR — Fiedotow, gracz mistrzowskiej drużyny piłkarskiej Związku Radzieckiego — CDKA

Z ZAPRAWY JESIENNEJ NARCIARZY



Skok kuczny w terenie (skacze Tajner przez Buczkowskiego)



Salto w wykonaniu Daniela Krzeptowskiego



W locie trzeba zachować zawsze dobrą postawę. Na pierwszym planie trener PZN — mgr Orlewicz

Podobnie jak hokeiści, również i narciarze przygotowują się pilnie do sezonu. Na zdjęciach: kilka ważnych ćwiczeń z zaprawy przeprowadzanej przez naszych kadrowiczów w Zakopanem.



Przeskok przez klęczących. Lądując na ziemię, zawodnik „zwija" się i wykonuje przewrót

ZAPRAWA SKOCZKA

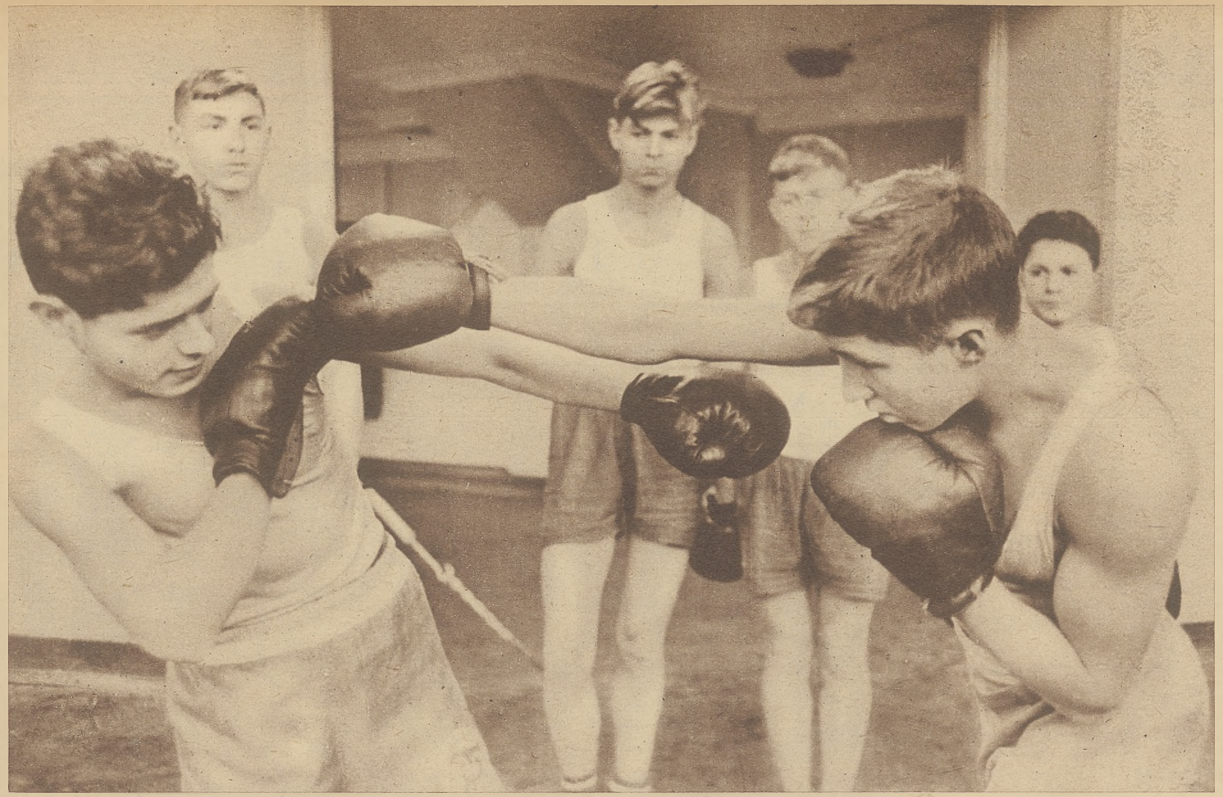


I-sza faza skoku — II-ga faza skoku — III-cia faza skoku

SKOK Z PROGU



I-sza faza — przysiad przed odbiciem. II-ga faza — początek odbicia, III-cia faza — wybicie, IV-ta faza — lądowanie,



W radzieckich klubach i kołach sportowych przygotowują się nowe kadry pięściarzy

SZKOŁA PIĘŚCIARZA

Lekcja III

Instruktor zarządza zbiórkę w dwuszeregu, wita przybyłych, zapisuje ich do książki obecności, sprawdza ubiór i obuwie ćwiczących (nie pozwala, aby uczeń ćwiczył w bucikach o twardej zelówce lub boso).

Ćwiczenia wstępne 5 minut

Rozpoczyną ćwiczenia wstępne: krótki marsz i bieg dokoła sali, według podanych wzorów w lekcji II.

Gimnastyka bokserska — 20 minut

Ćwiczenia gimnastyczne dostosowane do boksu różnią się nieco od normalnych np. w czasie skrętów tułowia z wymachem ramion głowa winna być zwrócona na wprost.

Najczęstszymi błędami w następujących ćwiczeniach są:

Ćwiczenie: Postawa — wymachy ramion przodem wzwyż (błędy: załamanie postawy i zgięcie ramion w łokciach).

Ćwiczenie: Szeroki rozkrok — ramiona w bok — opad — i skręty tułowia z dotykaniem stóp na przemian (błędy: zginanie nóg w kolanach, zginanie ramion i skręcanie głowy za ramieniem w górę).

Ćwiczenie: Szeroki rozkrok — ramiona w bok — skręty i skłony tułowia z dotykaniem stóp na przemian (błędy: zginanie nóg w kolanach, mało energiczny skręt tułowia i nie dość głęboki skłon — czoło do kolana).

Ćwiczenie: Postawa zwarta — przysiady z wymachem ramion w przód. (błędy: przysiadanie na palcach i skłanianie tułowia w przód).

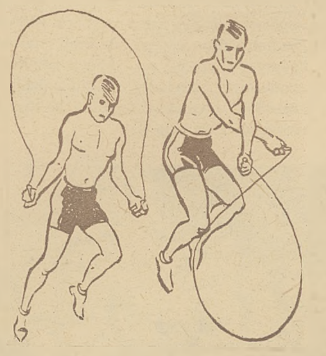
Ćwiczenie: Postawa — ramiona w przód — dwa przedmachy skrzyżne i jeden wymach ramion do tyłu z wspięciem na palce (błędy: zginanie ramion w łokciach, opuszczanie ramion w dół w czasie ich wymachu w tył, skłanianie głowy w przód i wypinanie brzucha do przodu.

Po skończonych ćwiczeniach gimnastycznych instruktor daje kilka ruchów rozluźniających i przystępuje do ćwiczeń technicznych.

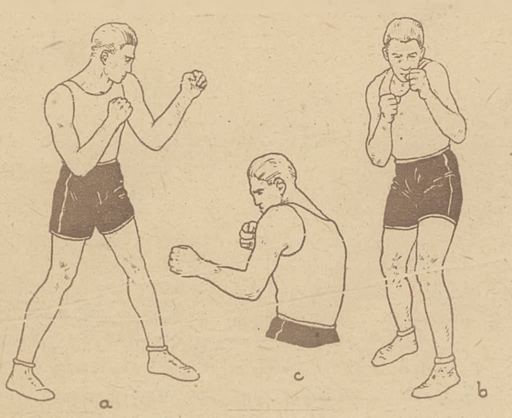
Ćwiczenia techniczne 30 minut

Instruktor jeszcze raz pokazuje i objaśnia pozycję bokserską (podaną dokładnie w lekcji II). Po dokładnym jej przećwiczeniu i skontrolowaniu, powtarzamy ćwiczenia wstępne do ciosów prostych i sierpowych, w pozycji pomocniczej opisanej w lekcji II.

Przystępujemy teraz do ćwiczenia kroków w przód i w tył w pozycji bokserskiej. Musimy pamiętać o dokładnym rozstawieniu stóp.



Podskoki ćwiczy pięściarz najlepiej przy pomocy linki



Pozycja bokserska widziana z boków i z przodu

Krok w przód wykonuje się w następujący sposób: z „zaparcia się" nogi prawej, a dokładnie — przez jej nieznaczny wyprost, wysuwamy lewą nogę o jedną stopę w przód na palce, a potem na całą stopę i natychmiast dostawiamy prawą na palce, na taką samą odległość, jak lewa wykonała „krok" do przodu. Najczęściej spotykane błędy, to ustawianie lewej stopy na pięcie lub równolegle do kierunku ruchu i przerzucanie ciężaru na nogę wykroczną. Zadaniem prawej nogi było spowodowanie kroku i zahamowanie rozpędu ciała przez skośne ustawienie stopy na palcach.

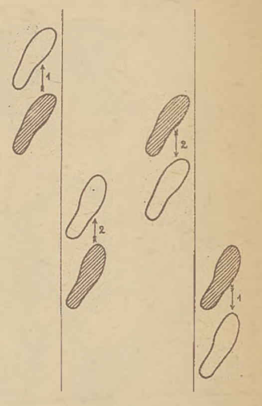
Instruktor powinien wykonać poprawny krok w przód, objaśnić go, a następnie, w kolumnie ćwiczebnej, przećwiczyć na tempa i liczenie, zwracając uwagę, aby uczniowie nie wykonywali żadnych przyruchów ramionami i rękami.

Krok w tył wykonuje się analogicznie jak w przód, a więc „zapieramy się" lewą stopą, po czym prawą nogę cofamy na odległość jednej stopy w tył. Ustawiamy ją na kłębie dużego palca i dostawiamy lewą o taką samą odległość, wpierw na palce, potem na całą stopę. Ruch przy krokach powinien być posuwisty. Instruktor prowadzi ćwiczenie na liczenie, od czasu do czasu zatrzymuje oddział i sprawdza pozycję bokserską, a w szczególności rozstawienie stóp. Ażeby nie usztywniać i nie męczyć jednej tylko grupy mięśni, ćwiczenia te należy przeplatać ćwiczeniami rozluźniającymi.

Podskoki wykonuje się obunóż z postawy swobodnej (w miejscu) odbijając się z palców i opadając na palce. Przy odbiciu i zeskoku sprężynować w stawie skokowym. Następnie zmieniamy podskoki z obu — na jednonóż, po dwa na każdej nodze, na przemian, wykonując je podobnie jak podskoki z obunóż.

Cały tułów rozluźniony, a ramiona zwisają wzdłuż tułowia. Ciężar tułowia spoczywa wyłącznie na nodze wykonującej podskok, druga zupełnie rozluźniona. Wszelkie ruchy boksera (nawet ciosy) — to szybka, błyskawiczna dynamiczna praca mięśni i natychmiastowe ich roluźnienie. Taka praca jest najbardziej ekonomiczna i mało męcząca.

Powtarzamy raz jeszcze wszystkie ćwiczenia techniczne, a więc pozycję, którą instruktor stale kontroluje, dalej kroki w przód i w tył, na liczenie z kontrolą rozstawienia stóp. W pozycji pomocniczej wyprosty ramion w przód, jako ćwiczenia wstępne do ciosów prostych, wstępne do ciosów sierpowych, kontrolując dokładnie skręcanie tułowia w osi pionowej.



Slady stóp przy kroku w przód i w tył

Ćwiczenia końcowe 5 minut

W kolumnie ćwiczebnej instruktor jeszcze raz przeprowadza ćwiczenia rozluźniające, kilka ćwiczeń oddechowych i korektywnych. Zapoznaje uczni z automasażem (zwłaszcza nóg) i omawia przerobioną lekcję) (zwracając uwagę na popełniane błędy).

Feliks Sztam

Z obozu Hokeistów w Zakopanem

Baza szkoleniowa sportów zimowych GKKF w Zakopanem, znany już chyba wszystkim sportowcom „Imperial" — gościła ostatnio narodową kadrę hokejową, która w doskonałych warunkach przygotowywała się do czekających ją wkrótce bojów.

W obozie wzięli udział następujący zawodnicy: Maciejko, Palus z Ogniwa—Kraków, Świcarz, Więcek, Antusiewicz i Bronowicz z CWKS, Burda, Csorich, Kocząb, Jerzak, Lewacki i Nowak ze Związkowca—Krynica, Skarżyński II z katowickiej Stali, Olszowski ze Stali bielskiej, Masełko z Ogniwa—Bytom, Trojanowski z Budowlanych—Opole, Chodakowski, Pruszkiewicz i Sienkiewicz z łódzkiego Włókniarza, Dybowski i bracia Brzescy z Kolejarza—Toruń oraz Wróbel i Bansiniec z Górnika—Janów.

Zadaniem obozu było przede wszystkim sprawdzenie gotowości fizycznej kadrowiczów oraz ewentualne uzupełnienie jej u tych zawodników, którzy nie pracowali nad sobą lub źle pracowali w okresie martwego sezonu.

Mając na uwadze wychowanie wszechstronnie rozwiniętego sportowca największy nacisk położono przede wszystkim na gimnastykę, której codzienny dwugodzinny tok ćwiczeń uzupełniany był biegiem na przełaj. Cel ten osiągnięto stosując metody szkoleniowe zaobserwowane na zeszłorocznym międzynarodowym obozie treningowym w Brnie, o których to metodach pisaliśmy już w poprzednim numerze naszego pisma.

Najlepszą nagrodą dla instruktorów był stały postęp uczestników obozu. Codzienna dwugodzinna lekcja gimnastyczna nie była tylko odrobieniem nudnych ćwiczeń, lecz stała się przyjemną rozrywką. Sprawiły to szeroko stosowane w jej toku gry, ćwiczenia na wytrzymałość uzupełniane ponadto codziennym dwukrotnym marszem na dystansie łącznie około 7 km. Wszyscy uczestnicy obozu startowali w marszach „Szlakami zwycięstw" uzyskując czas o przeszło 10 minut lepszy od obowiązującej normy.

W zakresie treningu hokejowego ćwiczono przede wszystkim strzelanie z deski do celów. Strzelano z różnych odległości i kątów — z prawej i lewej. Celność strzałów naszych graczy była dotychczas raczej słaba. Przeważająca większość umieszczała wprawdzie krążek w świetle bramki, ale stosunek procentowy przy strzelaniu do ściśle określonych celów (otwory w desce o wym. około 25×25 cm — patrz zdjęcie) u zwycięzcy turnieju obozowego wynosił niewiele ponad 10% (200 strzałów).

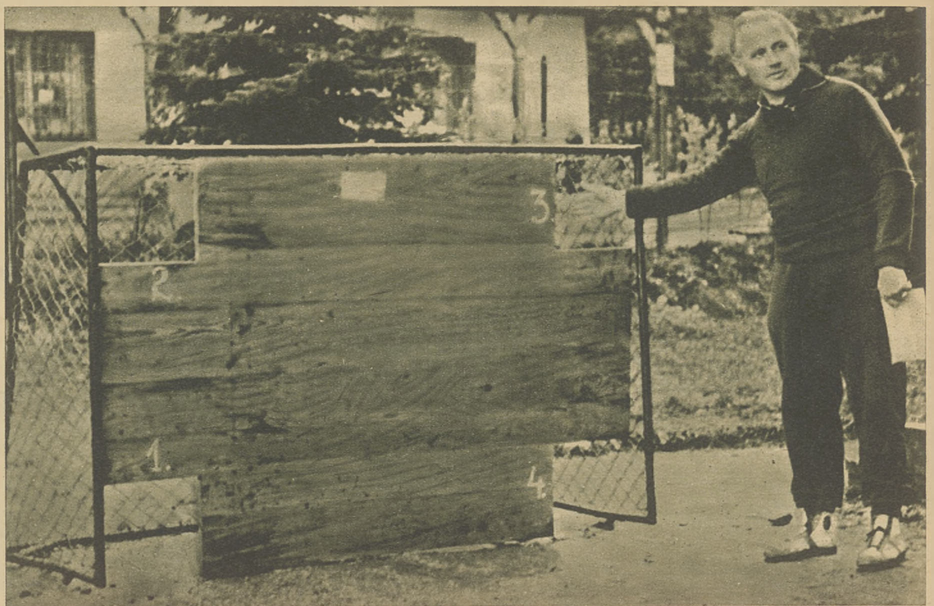
Z zagadnień teorii gry najwięcej uwagi poświęcono taktyce. Ćwiczenia z tego zakresu prowadzono na zasadach „gry wojennej". Uczestnicy byli odpowiedzialni za powierzone im pozycje i w zależności od narzuconej im przez wykładowcę sytuacji, musieli podjąć natychmiastową decyzję, wykonując odpowiednie ruchy na specjalnej tablicy. Wspólne omawianie sytuacji oraz analiza słusznych i błędnych posunięć przyczyniły się do lepszego zrozumienia istoty nowoczesnego hokeja przez zawodników oraz umożliwiły kierownictwu wyciągnięcie wniosków co do stopnia rozwinięcia u poszczególnych graczy myśli w grze, szybkiej orientacji oraz zdolności do powzięcia natychmiastowej decyzji.

W celu pogłębienia ducha koleżeńskości i stworzenia ze zlepku graczy z różnych klubów i okręgów—jednej rodziny, wprowadzono na obozie zakopiańskim ciekawą inowację w postaci celowego rozmieszczenia zawodników na kwaterach nie według nagminnie dotąd stosowanego klucza klubowego czy też dzielnicowego lub sympatii osobistych poszczególnych zawodników. Dało to doskonałe wyniki — idealnego niemal współżycia między mieszkańcami. Współżycie to wpłynęło niezwykle dodatnio na ostateczne scementowanie się i zżycie całego zespołu narodowego. Jednocześnie poprzez współzawodnictwo międzyobozowe narciarzy, łyżwiarzy i hokeistów ćwiczono i wyrabiano w kadrze zamiłowania do porządku, punktualności i właściwej oceny własnej, kolegów oraz personelu bazy.

Obok zajęć czysto fachowych wielki nacisk w pracy obozowej położono na akcję wychowawczą, polityczno-społeczną oraz zajęcia kulturalno-oświatowe. Wykazały one duże wyrobienie ideologiczne zawodników oraz wydobywały na światło dzienne nieprzeciętne niejednokrotnie zdolności organizacyjne i artystyczne, których wyrazem stał się bardzo udany wieczór świetlicowy, wykonany przy współudziale łyżwiarzy figurowych.

Bilansując całokształt obozu kondycyjnego w Zakopanem można z całym przekonaniem stwierdzić, że był on pociągnięciem udanym, w wyniku którego po raz pierwszy w historii naszego hokeja zawodnicy kadry narodowej wychodzą na lód, rozporządzając już u progu sezonu pełną kondycją fizyczną.

Jerzy Zarzycki



Bramka hokejowa specjalnie urządzona do nauki celnego strzelania z deski



Nauka celnego strzału (strzela Csorich)

Trening gimnastyczny hokeisty

(Dokończenie z poprzedniego numeru)

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

a) **Zręczność** — przyrządy: 2 materace, skrzynia lub ławka, materac — kozioł lub koń w poprzek i 2 materace (rys. 21). Na materacach należy wykonywać przewroty, przez przyrządy przeskoki:



1. Lekko i sprężyście,
2. To samo powtórzyć szybciej,
3. To samo, lecz ostatni wyskok jak najwyżej,
4. To samo, ostatni zeskok z całkowitym obrotem w lewo lub w prawo,
5. To samo, na pierwszym materacu przewrót,
6. Przeskok przez skrzynię, następnie zaraz skok w rozkroku przez kozła.
7. To samo z wyskokiem i przewrotem na ostatnim materacu.

b) **Ćwiczenia siły:** — ćwiczących dzieli się na dwie grupy, walczące ze sobą. Materacami oznaczamy na sali gimnastycznej pasmo, po przekroczeniu którego odnośny gracz usunięty zostaje z gry. Drużyny starają się poszczególnych graczy przeciwnika przeciągnąć do swego pasma. Zapasami kieruje sędzia, hamując gwizdkiem zbyt wielki zapał lub nagromadzenie przeciwników. Po gwizdku gra toczy się dalej.

c) **Szybkość i wytrzymałość:**— Ćwiczący podzieleni na grupy stoją na koniu lub skrzyni. W odległości 10 do 20 m jest meta. Na gwizdek wszyscy ćwiczący muszą obiec metę i wrócić na swoje miejsce. Powtarzamy kilkakrotnie punktując zwycięskie drużyny. Bieg utrudniamy skakaniem na jednej nodze, biegiem na czworakach lub tyłem itp. (rys. 22).



III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

a) Ćwiczenia rozluźniające i korektywne oraz marsz ze śpiewem. Apel, uwagi na temat przeprowadzonej lekcji i zakończenie. Gorący natrysk, ewentualnie automasaż.

(Układ ćwiczeń i rysunki Janousek COS).

Kółka gimnastyczne



Zawody gimnastyczne dla mężczyzn składają się z sześciu konkurencji: z ćwiczeń wolnych, ze skoku przez przyrząd, z ćwiczeń na drążku, poręczach, koniu z łękami i na kółkach.

Pięciobój gimnastyczny kobiet obejmuje:

ćwiczenia wolne, skok przez przyrząd, ćwiczenia na równoważni, poręczach i na kółkach.

Celem niniejszego artykułu jest zapoznanie czytelnika z kółkami i ćwiczeniami na kółkach.

Kółka rys. A zrobione są z gładkiego, bukowego względnie jesionowego drzewa. Powinny być gięte i klejone. Nie mogą być metalowe, obszyte skórą czy innym materiałem. Zaczepione są na pasach skórzanych lub na linach konopnych. W tym drugim wypadku część lin przy kółkach (przynajmniej 50 cm), powinna być zastąpiona pasem skórzanym lub taśmą, zabezpieczając przed obcieraniem ciała ćwiczącego. Sznury (pasy) umocowane są w miejscu stałym.

Specjalny przyrząd — „obrotka" — powinien zabezpieczać liny przed skręcaniem się. Wysokość kółek regulowana jest przy pomocy bloczków, z których jeden odciąga sprężynę i stalowy bolec, umożliwiając regulowanie wysokości przy pomocy drugiego bloczka.

Jak ćwiczyć na tym przyrządzie?

Podobnie jak na innych przyrządach, zawodnik startujący posiada swój własny układ ćwiczeń. Układ ten powinien składać się z kilku względnie kilkunastu ćwiczeń umiejętnie połączonych (o stopniu trudności dostosowanym do poziomu zawodów). W układzie swoim zawodnik winien mieć ćwiczenia zamachowe charakteryzujące się szybkimi ruchami i rzutami ciała, ćwiczenia siłowe powoli wykonywane, przy których szczególnie silnie pracują mięśnie, oraz wytrzymania tj. chwilowe, trwające około 3 sek. zatrzymania trudnych pozycji.

Niektórzy zawodnicy, przeceniając swoje siły i wytrzymałość, włączają do układu wiele trudnych ćwiczeń. Wykonują je wówczas nieprawidłowo, niekiedy nie kończą ich nawet, spadając z przyrządu. Nogi — przy wykonywaniu ćwiczeń — muszą być proste, stopy wyciągnięte, głowa i plecy wyprostowane. Łączenie ćwiczeń powinno być płynne i swobodne.

Bardzo często zawody odbywają się w ćwiczeniach obowiązkowych. Wówczas wszyscy zawodnicy ćwiczą według określonego przez odpowiednią komisję układu. Komisja ta obowiązana jest podać do wiadomości ćwiczenia na kilka miesięcy przed zawodami, aby zawodnicy mieli czas nauczyć się ich i przygotować się. W ćwiczeniach obowiązkowych odbywają się ogólnopolskie zawody w klasach I, II i III oraz mistrzostwa juniorów i juniorek. Mistrzostwa Polski i świata odbywają się w ćwiczeniach obowiązkowych i dowolnych.

Kobiety ćwiczą na kółkach o wysokości dosiężnej. Gdy ramiona podniesiemy w górę i chwycimy kółka, to stopy całą powierzchnią winny opierać się o podstawę. (Na życzenie zawodniczki można podnieść względnie opuścić kółka). Wysokość ta umożliwia odpychanie się stopami od podłogi i wykonywanie ruchów w przód i w tył zwanych huśtaniem rys. 2. Układy ćwiczeń kobiet nie powinny zawierać ćwiczeń wybitnie siłowych. W czasie huśtania wykonuje się przeważnie ćwiczenia zamachowe. Mężczyźni ćwiczą najczęściej na kółkach o wysokości doskocznej. Nie mogą oni więc odbijać się stopami i huśtać, dlatego też wykonują swoje ćwiczenia w miejscu przy pomocy zamachów, mają dużo więcej ćwiczeń siłowych i wytrzymań. Towarzyskie zawody dla juniorów można urządzać na kółkach o wysokości dosiężnej.

A teraz zapoznajmy się z ćwiczeniami, które dzielimy w zależności od stopnia trudności na ćwiczenia klasy: początkującej, trzeciej, drugiej, pierwszej i mistrzowskiej.

Ćwiczenia na kółkach

Zwieszenie postawne przodem: rys. 1.

Wykonanie: głowa, tułów i nogi w jednej linii wyprostowane, stopy całą powierzchnią oparte o podłogę, mały rozkrok, ramiona proste, wzrok skierowany na kółka.

Błędy: tułów złamany w części lędźwiowej, plecy zgarbione, głowa pochylona do przodu.

Sposoby wykonania: kółka na wysokości barków.

1. Z postawy pod kółkami w małym rozkroku chwyt na szerokości barków, ramiona ugięte. Przez wolny wyprost ramion wychylamy się w tył do zwieszenia postawnego przodem, rys. 2.

2. Z przysiadu zwieszonego ramiona proste, wyprost jednej nogi w przód, następnie drugiej z jednoczesnym wyprostem tułowia do zwieszenia postawnego przodem. rys. 3.

3. Z przysiadu zwieszonego podskokiem obunóż i rzutem tułowia w przód zwieszenie postawne przodem rys. 4.

4. Z postawy zwieszonej tyłem, odbicie obunóż, przewrót w przód o nogach i tułowiu skulonym do zwieszenia postawnego przodem rys. 5.

Należy zwrócić uwagę, aby po odbiciu najpierw biodra ciągnąć w górę do przewrotu, nogi „idą" za biodrami. To samo można wykonać o nogach i tułowiu prostym.

Ćwiczenia utrudniamy przez obniżenie wysokości kółek, przesunięcie postawy wyjściowej za kółka i przez zwarcie stóp (jako ćwiczenia równoważne).

Ćwiczenia w zwieszeniu postawnym przodem w stopach zwartych:

a) 1 — skurcz nogi, 2 — wyprost do postawy rys. 6.

b) 1 — skurcz nogi, 2, 3 — wytrzymaj, 4 — wyprost do postawy.

c) 1 — wznos nogi w przód, 2, 3 — wytrzymaj, 4 — opust do postawy rys. 7.

d) 1 — wymach nogi w przód, 2 — szybki opust do postawy.

e) 1 — skurcz nogi, 2 — wprost

e) 1 — skurcz nogi, 2 — wyprost w przód, 3 — opust do postawy rys. 8.

f) 1 — załamanie tułowia w części lędźwiowej, 2 — wyprost tułowia rys. 9.

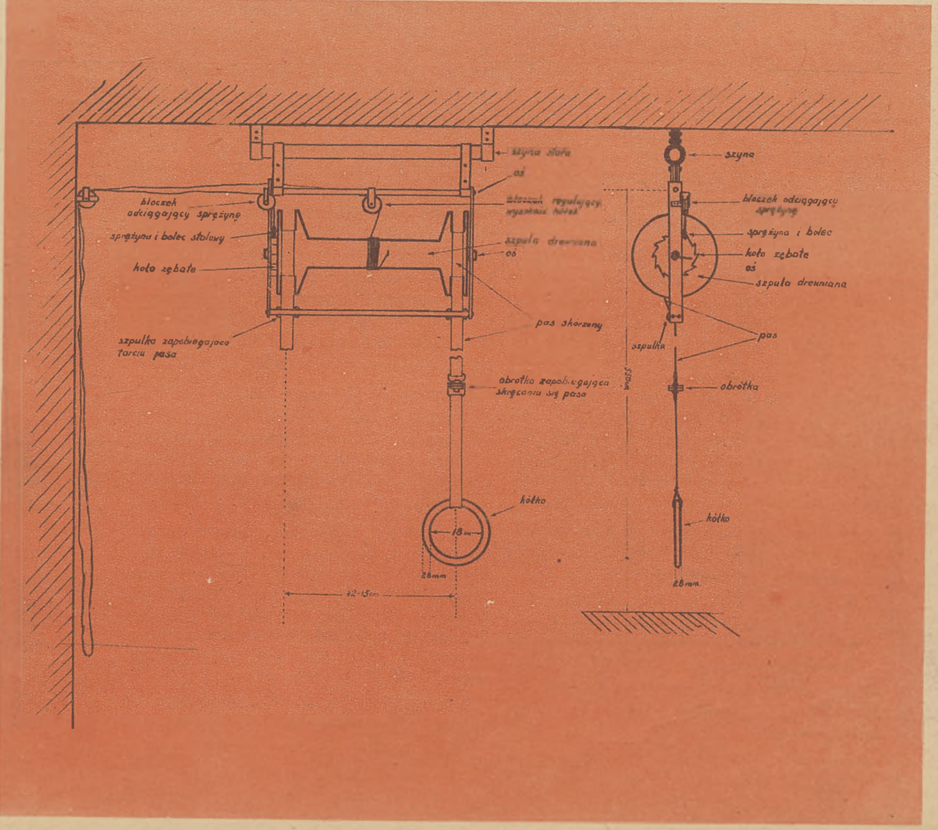
g) ze zwieszenia postawnego o tułowiu złamanym 1 — wyprost tułowia z jednoczesnym wymachem nogi w przód, 2 — powrót do pozycji wyjściowej rys. 10.

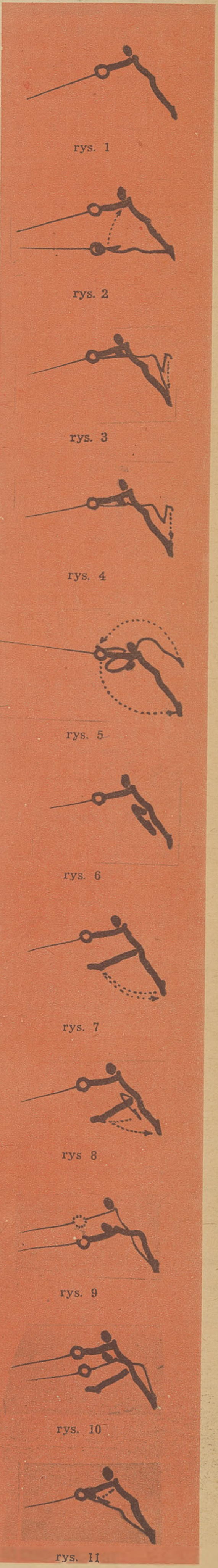
h) 1 — skurcz ramion, 2 — wyprost rys. 11.

i) 1 — skurcz ramion, 2, 3 —wytrzymaj, 4 — wyprost.

Przez powyższe ćwiczenia wzmacniamy szczególnie mięśnie brzucha oraz mięśnie utrzymujące prawidłowe położenie łopatek, częściowo mięśnie ramion i nóg.

W. Orłowski
trener





MISTRZOWIE SPORTU — MISTRZAMI ZWYCIĘSTW

Wyjątek książki J. Brażnina p. t.
»W barwach czerwieni«

W OBRONIE HONORU OJCZYZNY

Na starcie wyścigu na dwadzieścia kilometrów stanęło stu dziewięćdziesięciu najlepszych narciarzy ZSRR. Był to sam kwiat narciarzy radzieckich, a więc: zwycięzca w zeszłorocznym wyścigu Dobryszyn, mistrz w biegu na pięćdziesiąt kilometrów Smirnow, zwycięzca w wyścigu Jarosław — Moskwa Orłow, zwycięzca z ubiegłego roku w wyścigu na pięćdziesiąt kilometrów Nowikow oraz wielokrotni zwycięzcy w różnych wielkich wyścigach, jak Dodonow. Manżosow, Protasow i wielu innych, o równie znanych nazwiskach.

Włodzimierz Miagkow miał niewielkie szanse na wygraną w tego rodzaju zespole. W ubiegłym roku na zawodach o mistrzostwo kraju zdobył zaledwie ósme miejsce. Narciarze, którzy zajęli siedem pierwszych miejsc, startują również i teraz, a więc: Smirnow, Dobryszyn, Buołczkin, Orłow, Nowikow, Toporow i Rodakow. Dobrze byłoby prześcignąć choć jednego z nich. Przecież nie występuje tylko w swoim imieniu, ale będzie walczył również o honor Leningradu, który wysłał go do Swierdłowska na zawody krajowe o mistrzostwo w narciarstwie jako swego przedstawiciela.

Musi więc wytężyć wszystkie siły, chyba nie na próżno trenował pilnie przez cały rok, nie zajmie teraz ósmego miejsca. Nie, nie zadowoli się ósmym miejscem! Miagkow z nerwowym podnieceniem przyglądał się swym towarzyszom — konkurentom i ogarniała go gorączka przedstartowa.

Wreszcie rozległ się sygnał startera. Miagkow zrywa się z miejsca i nisko pochylając się szybko mknie naprzód. Mało kto spodziewał się go pierwszego na finiszu, a jednak przyszedł pierwszy. Miagkow wygrał wyścig we wspaniałym czasie — 1 godzina 17 minut i 13 sekund i został mistrzem ZSRR.

W marcu 1939 roku Włodzimierz Miagkow został mistrzem ZSRR, a pod koniec tegoż roku — żołnierzem.

Na wojnie bardzo przydało mu się to, że był sportowcem. Podczas śnieżnej i mroźnej zimy 1939 — 1940 roku dobrzy narciarze byli po prostu niezbędni w armii, szczególnie w służbie zwiadowczej, kiedy przez ogromne zaśnieżone przestrzenie leśne trzeba było się przedzierać na tyły wroga.

Miagkow zostaje dowódcą narciarskiego oddziału zwiadowczego. Wytrwale, bez wytchnienia trenuje swych zwiadowców-narciarzy, w każdej wolnej od zajęć służbowych chwili przeprowadza z nimi specjalne ćwiczenia treningowe. Tylko, że tych wolnych chwil jest mało, a zadania bojowe następują jedno po drugim.

Miagkow znajduje się w ustawicznym ruchu; w raidach na tyłach wroga jest niezmordowany i śmiały.

Podczas jednego z takich raidów zdarzyło mu się wykryć nieprzyjacielską baterię przeciwlotniczą. Miagkow schował w pobliżu sprzęt narciarski, a sam cichutko podszedł do baterii i ukrył się za drzewem. Przy ognisku grzali się i pitrasili posiłek nieprzyjacielscy artylerzyści, którzy dopiero wtedy zdali sobie sprawę z obecności Miagkowa, kiedy zaczęły wybuchać rzucone przez niego granaty. Kiedy wreszcie zorientowano się w sytuacji, koło ogniska leżało dużo trupów. Oficer, który rzucił się na Miagkowa, padł od jego kuli, a narciarz z szaloną, impulsywną energią pomknął w dół wzgórza. Jakże przydało mu się teraz mistrzostwo w jeździe na nartach. Żołnierze nieprzyjacielscy, również doświadczeni narciarze, puszczają się w pogoń za Miagkowem. Miagkow kieruje ich na swój zamaskowany w lesie oddział i robiąc niespodziewany skręt w bok, naprowadza ścigających pod obstrzał boczny.

Zabici pozostają na śniegu, żywi starają się pełznąć w tył. Korzystając z zamieszania wśród szeregów przeciwnika, Miagkow skierowuje swój oddział na drogę ku pozycjom rosyjskim, a sam wraz z wioślarzem Niemczinowem, który stał się doskonałym narciarzem, pozostał dla osłony odwrotu.

Gdy oddział zwiadowczy znalazł się w bezpiecznym już pasie, Miagkow i Niemczinow uciekają przed wrogiem w takim tempie, że nie ma mowy, aby najlepsi nawet narciarze mogli ich dopędzić.

To tylko jeden zaledwie z licznych epizodów życia wojennego narciarza rekordzisty i Bohatera Związku Radzieckiego Włodzimierza Miagkowa. Miagkow to niezrównany narciarz, który z jednakowym męstwem i mistrzostwem bronił Leningradu zarówno na polu sportowym jak i na polu walki.

ŻOŁNIERZE - SPORTOWCY

Miagkow był pierwszym sportowcem radzieckim, który otrzymał zaszczytne miano Bohatera Związku Radzieckiego. Dlatego też od opowiadania o nim rozpocząłem opowieść o sportowcach-bohaterach i o sportowcach-żołnierzach.

Wojna w obronie Ojczyzny była wielką próbą dla naszego narodu. To był również surowy egzamin dla sportowców radzieckich. Na polu walki sprawdzian hartu sportowego był znacznie pełniejszy i bardziej bezwzględny niż gdzie indziej.

Dziesiątki tysięcy sportowców radzieckich zaciągnęły się do szeregów już w pierwszych dniach wojny. Dziś mają prawo być dumni, gdy wspominają przebyty szlak, zwłaszcza że jest co wspominać.

Oto na przykład, wspomnienie mistrza-sztangisty Szneersona.

Jesienią czterdziestego czwartego roku Armia Czerwona zaczęła forsować Niemen. Zwiadowcy porucznika Szneersona znaleźli się nad rzeką. Dowódca pułku wezwał porucznika i dał mu rozkaz przepłynięcia Niemna i nawiązania łączności z sąsiednimi oddziałami.

Mimo że woda była bardzo zimna, mimo silnego ognia przeciwnika, Szneerson, to nurkując, to znów wypływając na powierzchnię, pomyślnie dostał się na drugi brzeg i wykonał rozkaz.

Po powrocie otrzymał nowe, bardziej skomplikowane polecenie. Tym razem należało nie tylko przepłynąć Niemen, ale jeszcze przeciągnąć za sobą linę, żeby przy jej pomocy można było przeprawić na tratwie karabiny maszynowe na drugi brzeg rzeki.

Rozkaz jest rozkazem. Trzeba go wykonać. „Pobiegłem do rzeki — opowiada Szneerson — i zastałem tam już saperów z linami. Zaczęliśmy przygotowywać się do przeprawy, aż tu Niemcy, widząc ruch, rozpoczęli ogień huraganowy. Musieliśmy się skryć. Wreszcie uspokoiło się. Okręciłem na lewej ręce kabel telefoniczny, połączony z liną i wskoczyłem do wody.

Silny prąd od razu uniósł mnie w dół rzeki. Nie zdążyłem przepłynąć jeszcze nawet dwudziestu metrów, kiedy ogarnęło mnie szalone znużenie. Kabel wrzynał się w rękę i sprawiał nieznośny ból, a do tego wszystkiego nieprzyjaciel wznowił obstrzał...

Wkrótce lewa ręka zdrętwiała całkowicie. Płynąłem na boku, pracując więcej nogami. Przeprawa wydała mi się niekończącą się nigdy. W pewnym momencie poczułem, że zupełnie tracę siły, ale z pomocą pośpieszyło znane w sporcie uczucie uporu...".

Nie będę opisywał tego jak zakończył Szneerson przeprawę, ile razy musiał nurkować w poszukiwaniu zerwanej liny, jak wreszcie popłynęły przez Niemen tratwy z karabinami maszynowymi.

Wytrwałość sportowa i trening znów były oparciem dla żołnierza w najkrytyczniejszych momentach. Być może, przeprawa ta była najlepszym z rekordów, ustanowionych przez mistrza Ukrainy w podnoszeniu ciężarów J. Szneersona.

Wielu mistrzów zaciągnęło się podczas wojny do szeregów żołnierskich. Jako żołnierze walczyli uczciwie, umiejętnie i mężnie.

Sześć razy z rzędu prowadził do ataku swoją kompanię mistrz bokserski Ł. Temurian. Rekordzista światowy w podnoszeniu ciężarów, W. Kryłow, sam jeden przydźwigał na swych potężnych ramionach piętnaście kloców z lasu dla zrobienia tratwy i sam ją zmajstrował stojąc przez trzy godziny w zimnej jak lód wodzie

Doskonałym zwiadowcą okazał się wszechzwiązkowy rekordzista w podnoszeniu ciężarów I. Miechanik, który niejednokrotnie wykonywał niebezpieczne zadania na tyłach wroga i ratował dzięki swym potężnym ramionom rannych towarzyszy. Mistrz wszechwag w boksie M. Korolew wsławił się wśród partyzantów męstwem i znajomością sztuki wojennej.

Leningradczyk P. Gołubiew niejednokrotnie ustanawiał wszechzwiązkowe rekordy w pływaniu stylem dowolnym na dystansie pięciuset, tysiąca i półtora tysiąca metrów. Ale w warunkach pokojowych nawet nie śniłoby mu się o rekordzie tego rodzaju, jak pływanie na dwudziestokilometrowym odcinku ostrzeliwanym przez nieprzjaciela. Podczas wojny dokonał jednak tego wyczynu i uzyskał łączność tam, gdzie żadnym innym sposobem nie można było jej nawiązać.

M. Szatow, pierwszy atleta radziecki w wadze ciężkiej, który zdobył rekord światowy, został w czasie Wojny Wyzwoleńczej śmiałym i utalentowanym saperem. Na tyłach nieprzyjacielskich wysadził w powietrze niejeden most.

Narciarz I. Bułoczkin, mistrz sportu, jeden ze zwycięzców w zawodach drużynowych o mistrzostwo ZSRR w biegu sztafetowym na dziesięć kilometrów, został doskonałym nawigatorem balonu powietrznego. Kiedyś wypadło mu nieść w ciągu siedmiu dni rannego pilota, ranionego na tyłach wroga.

Na stadionie moskiewskim „Staliniec" wznosi się pomnik Luby Kułatowej. Jak żywa stoi dziewczyna w wojskowym półkożuszku, u stóp jej leżą narty. Mistrzyni ZSRR w narciarstwie od pierwszych dni wojny wyrywała się na front. Wstąpiła wreszcie do partyzantki, gdzie pełniła służbę zwiadowczyni i telefonistki. Padła w walce, ale przedtem zgładziła niejednego wroga.

Nie tylko wyczyny znanych mistrzów sportu były dowodem w czasie Wojny Wyzwoleńczej, że zaprawa sportowa ogromnie wpływa na zdolność bojową żołnierza. W szeregach żołnierzy Armii Radzieckiej wyróżniły się tysiące i setki tysięcy sportowców, uprawiających najróżniejsze rodzaje sportów. Na czele legionu sławnych żołnierzy - sportowców stoją Bohaterowie Związku Radzieckiego: Ryżkow, Mieszczeriakow, Gałuszkin, Liwiencow, Tokujew, Dieriagin, Wasiliew, W. Fiedorow, Korotkow, pułkownik Kopyłow, generał Bakłanow. Podczas pierwszej powojennej parady sportowej w Moskwie, w dniu 12 sierpnia 1945 roku, przed stojącym na trybunie towarzyszem Stalinem przedefilował w pełnym szyku batalion sportowców, noszących zaszczytne miano Bohaterów Związku Radzieckiego.

Całe oddziały wojskowe tworzyły się wyłącznie z samych sportowców i zdarzało się, że drużyny sportowe udawały się w pełnym składzie na front.

Z Instytutu Kultury Fizycznej imienia Lesgafta w Leningradzie, podczas pierwszych dni wojny, trzystu osiemdziesięciu ludzi zgłosiło się na ochotnika do szeregów Armii Czerwonej, siedemdziesięciu dwóch do pospolitego ruszenia, a sto sześćdziesiąt dziewcząt wyruszyło jako bojowniczki, zwiadowczynie i sanitariuszki. Oprócz tego utworzyło się trzynaście oddziałów partyzanckich, w skład których weszło trzystu szesnastu lesgaftowców. Partyzanci-lesgaftowcy w ciągu pierwszego roku wojny zgładzili trzy tysiące oficerów i żołnierzy niemieckich, wykoleili tysiąc wagonów z wojskiem i ekwipunkiem wojskowym nieprzyjaciela, wysadzili osiemdziesiąt siedem mostów, spalili osiemnaście czołgów niemieckich, około trzystu samochodów, zdobyli siedemdziesiąt armat, dziewięćdziesiąt siedem karabinów maszynowych i mnóstwo materiałów technicznych.

Jeżeli chcielibyśmy podsumować jakie straty przyczynili wrogom żołnierze-sportowcy, to cyfry te musielibyśmy zwiększyć dziesiątki i setki razy.

Mamy niezliczone i zupełnie obiektywne świadectwa wysokich zalet wojskowych żołnierzy-sportowców. Oto charakterystyka poległego studenta Instytutu Kultury Fizycznej imienia Stalina, oficera Susłowa, wystawiona przez dowódcę oddziału, w którym walczył: „Był to nieulękniony, o niezłomnej woli, silny fizycznie, wytrzymały i mądry oficer. Dwa razy ocalił mi życie w walce na bagnety. W jednej z walk zakłuł bagnetem dziesięciu niemieckich oficerów i żołnierzy. Mistrz w walce na bagnety był zarazem doskonałym narciarzem i doskonale władał finką. Wartowników umiał tak unieszkodliwiać, że nawet nie zdążyli pisnąć. Kiedyś przy forsowaniu rzeki pomógł przeprawić się na drugi brzeg dwunastu żołnierzom. Z plutonem takich jak on żołnierzy zgodziłbym się zaatakować batalion nieprzyjacielski".

Trudno zasłużyć na większą pochwałę. Zaprawa sportowa sportowców radzieckich wpłynęła w warunkach wojennych na dobrą służbę. Ten, kto był silny na polu sportowym, okazał się równie silny na polu walki. Mistrzowie sportu byli również wraz ze swym narodem mistrzami zwycięstw.

Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

REBUS



Z podanego rysunku odczytać trzywyrazowe rozwiązanie o literach początkowych: s, c, s.

„Ed-Ka" — Łódź.

ARYTMOGRAF RYSUNKOWY



Podane na rysunku cyfry zamienić na litery wg podanego klucza i odczytać rozwiązanie. Początek i kierunek odczytu do odgadnięcia.

Klucz pomocniczy: 9, 19, 11, 15, 8 = zamknięte klasy ludności: 18, 5, 1 = czarodziej; 3, 19, 14, 10, 7, 13, 4 = długi bieg; 9, 16, 17, 12 = znany tenisista irlandzki; 20, 13, 6 = przyprawa do potraw; 12, 2 = nazwa liczby 3, 14.

Zb. Galus, kol. Wola Zaradzyńska

REBUSIK WSPAKOWY



Po odgadnięciu obu części rebusu należy otrzymane litery napisać w normalnej kolejności, a następnie przeczytać je wspak. Powstanie wtedy prawidłowe rozwiązanie jednowyrazowe.

A. Wonko — Słupsk.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek. Rozwiązanie zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania rozwiązań mija z dniem 5 grudnia br.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NR 19 „SPORTOWCA"

Konikówka literowa: „Każdy sportowiec Sprawny do Pracy i Obrony!".

Logogryf: „Czytajcie „Sportowca" (tyczka, brytan, czajka, pocisk, kreska, topola, parter, browar, mocarz).

Szarada: „Odra i Nysa — granicą pokoju!".

Arytmograf: „Socjalizm udostępnia masom prawdziwy sport!" (Iljasow, Czudina, sprinty, sędzia, meta).

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Lucyna Pawłowska, Słupsk, Arciszewskiego 35 m. 1;
2. Tadeusz Kornafel, Wrocław, ul. J. Stalina 85 m. 4;
3. Leszek Malański, Łódź, ul. Obrońców Stalingradu 21;
4. A. Wonko, Słupsk, Krajewskiego 2;
5. Jerzy Zawadzki, Pabianice, ul. Odrodzenia 6 m. 1;
6. Teresa Szymczak, Warszawa, ul. Złota 48 m. 49;
7. Zbigniew Stasiłowicz, Bydgoszcz, Jackowskiego 25 m. 3;
8. Henryk Worsowicz, Drawsko Szczecińskie, Bohaterów Stalingradu 35.

Odpowiedzi REDAKCJI

Kazimierz Smardz z Łodzi:

Skok wzwyż: 180 cm — 786 pkt., 170 cm — 671 pkt., 160 cm — 563 pkt. Skok w dal: 707 cm — 823 pkt. Skok o tyczce: 390 cm — 862 pkt., 380 cm — 818 pkt. Bieg 100 m: 10,9 sek. — 872 pkt. Bieg przez płotki 110 cm: 16,1 sek. — 762 punkty.

SKS z Nakła:

Poślijcie dobrze umotywowaną prośbę do W. K. K. F. w Bydgoszczy. Nie zaszkodzi także raz jeszcze zwrócić się do zarządu miejscowego „Związkowca". Zawiadomcie nas o wyniku.

„Maraton":

Ze względu na Wasz wiek, nie radzimy Wam na razie rozpoczynać treningu do maratonu. Uprawiajcie wszechstronnie lekkoatletykę, a szczególnie marszobiegi w terenie, na dystanse 8 — 10 km. Niski wzrost nie jest żadną przeszkodą w biegu maratońskim. Historia tego biegu wykazuje, że większość maratończyków była właśnie niskiego wzrostu.

Jan Winkowski. Poznań:

Artykuł o zimowej zaprawie tenisisty zamieścimy w grudniowym numerze „Sportowca".

„Poradnik Sportowca" jest w naszym piśmie raczej zbędny; na obszerne zapytania i prośby naszych czytelników odpowiadamy — jak w Waszym wypadku — całymi artykułami, odpowiedzi drobne, krótkie, nie nadające się do szerszego omówienia, zamieszczamy w rubryce „Odpowiedzi redakcji".

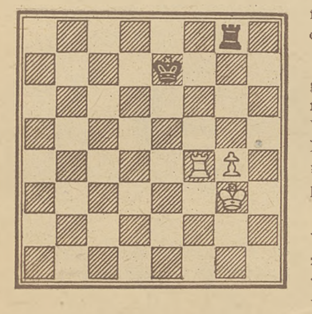
Wiesław Lewicki z Mińska Maz.

Z danych, podanych przez Was wynika, że macie doskonałe warunki na biegacza średniodystansowca. Wczesną wiosną zamieścimy cykl artykułów o biegach średnich. Do tego czasu trenujcie w/g odpowiedzi „Maraton". Życzymy Wam pomyślnych egzaminów.

GRAMY w SZACHY

Król wieża i pion przeciw królowi i wieży.

W poprzednich numerach podaliśmy wytyczne w jaki sposób należy rozgrywać końcówki wieżowe, jak należy ustawiać wieżę w ataku i obronie, jak manewrować królem, kiedy posuwać piona. Wiemy też, że piony środkowe w każdej prawie konstelacji są silniejsze od skrajnych. Aby przyswoić sobie łatwiej umiejętność prawidłowego rozgrywania tych końcówek na zakończenie rozpatrzymy jeszcze dwie interesujące pozycje.



Białe zaczynają i wygrywają.

Najpierw zbadajmy pozycję i oceńmy sytuację. Białe poza przewagą materialną mają jeszcze pewne plusy w ustawieniu wieży, która zajmuje korzystną pozycję, odcina bowiem czarnego K, ponadto biały K podpiera piona. Czarne zdołały osiągnąć wcale korzystną pozycję K, a ich wieża ma dużą swobodę ruchów. Plan białych to przeprowadzenie K przed własnego piona, a następnie awansowanie piona do ósmej linii.

1. Kg3—h4, Wg8—h8+ 2. Kh4—g5, Wh8—g8+ 3. Kg5—h6, Ke7—e6; najlepsze, szachowanie króla przez Wg8—h8+ jest słabsze, gdyż po 4. Kh6—g7 białe bez przeszkody będą mogły rozpocząć zwycięski marsz piona.

4. g4—g5, Wg8—h8+ 5. Kh6—g7, Wh8—h2. Prawidłowe zejście wieży, by zająć ewentualnie pozycję z tyłu piona, względnie mieć sposobność szachowania K na liniach „pionowych".

6. g5—g6, Wh2—a2. 7. Kg7—h7, Wa2—h2+ 8. Kh7—g8, Wh2—a2 9. g6—g7 i białe osiągnęły wygraną pozycję. Nadmieniam, że białe w tej pozycji grożą 10. Wf4—h4 i 11. Kg8—h7, względnie Kg8—h8, zaś po obronie 9.... Wa2—h2 nastąpi 10. Kg8—f8. Zresztą po największej części doprowadzenie piona na siódmą linię wystarcza do wygranej, jeżeli własny K znajduje się w pobliżu piona.

Natomiast białe piony na linii „a" lub „h" mają już o wiele mniejsze znaczenie i nie są tak groźne jak środkowe. Dlaczego tak jest, można to zupełnie łatwo wytłumaczyć. W końcówkach, jak wiemy doniosłą rolę odgrywa K, odpowiednie wymanewrowanie, zyskanie tempa, oto zwykła rola K. Przy pionach skrajnych biały K ma ograniczony teren i może tylko z jednej strony atakować. To znaczne zmniejszenie terenu zwykle wystarcza, aby strona słabsza uzyskała poważne szanse na osiągnięcie nierozegranej. Dlatego miejmy na uwadze takie ogólne wskazanie: oto, o ile nadarzy się sposobność powinniśmy wymieniać piony skrajne za środkowe, które po dojściu do końcówki dają ... przewagę pozycji.

Drugi nasz diagram dobitnie nam zilustruje mniejszą aktywność skrajnego piona. Dokładniejsze rozpatrzenie pozycji wskazuje nam na korzystne ugrupowanie białych. Przede wszystkim czarny K jest daleko od piona i na dobitek odcięty przez białą wieżę e4. I pomimo tej przewagi czarne uzyskują remis.

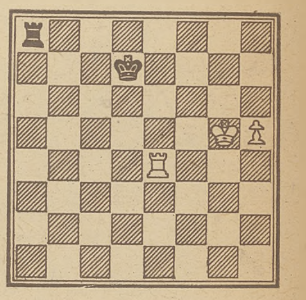
1... Wa8—e8!! Jest to jedyne prawidłowe posunięcie. Oczywiście po wymianie czarne schwycą opozycję w rogu szachownicy, względnie odetną białego K na linii „F" i osiągną nierozegraną. Natomiast poważnym błędem byłby szach 1... Wa8—g8+, gdyż wtedy białe wygrywają w następujący sposób: 2. Kg5—f6, Wg8—g1 3. h5—h6, Wg1—h1 4. Kf6—g6, Wh1—g1+ 5. Kg6—h5, Wg1—h1 6. We4—h4!

Dlatego białe zmuszone są do opuszczenia ważnej linii 2. We4—f4, We8—g8+! dopiero teraz szachowanie jest celowe, gdyż czarne mają możność przybliżyć K. 3. Kg5—h4. Po 3. Kg5—h6, Kd7—e7 czarne zdążą unieruchomić białego K w rogu szachownicy. Również ruch 3. Kg5—f6 daje remis, gdyż czarne wymienią wieże i zdążą na czas do rogu szachownicy.

3... Kd7—e7 4. h5—h6, Wg8—f8!! Powtórzenie tego samego manewru, który pozwoli czarnemu K na przejście na linię „f".

5. Wf4—g4, Wf8—a8 6. Kh4—h5, Ke7—f7. 7. h6—h7, Wa8—a5 + 8. Kh5—h6, Wa5—a6+ i czarne uzyskują wiecznego szacha. Po 8. Kh5—h4 nastąpi Wa5—a1 i białe również nie będą mogły wygrać.

Na tym zakończylibyśmy omawianie końcówek wieżowych, od następnego numeru przejdziemy do innych typów, które jeżeli nawet nie są tak trudne — wymagają przecież znajomości pewnych zasadniczych praw, które są różne w zależności od użytego materiału.



Czarne zaczynają i remisują

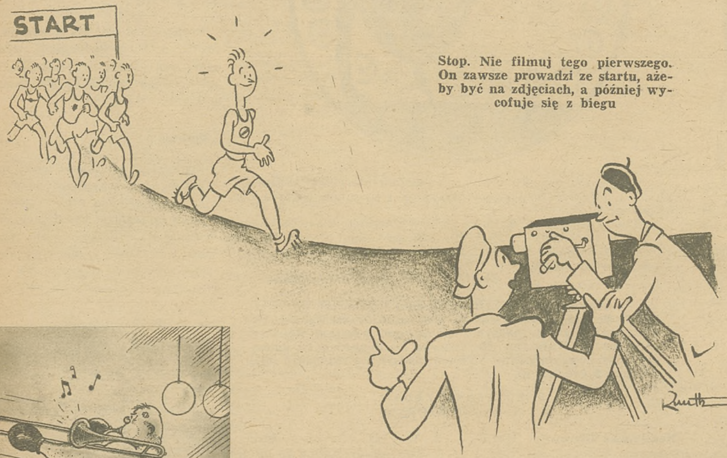
Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20,40 zł,
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 1,50 zł, kwartalnie 4,50 zł, półrocznie 9,00 zł, rocznie 18,00 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-1647.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa. Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie,

B-131530

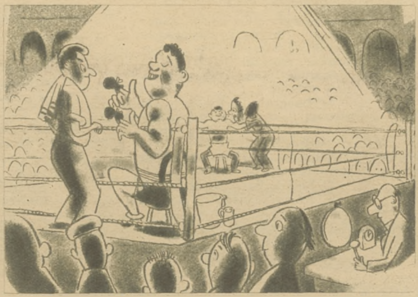




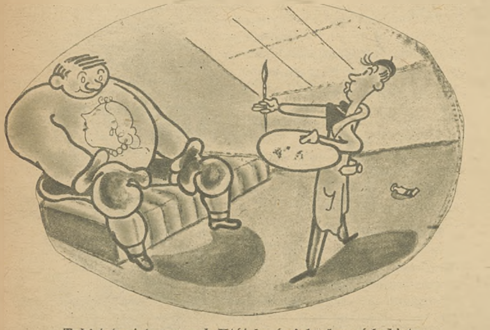
Stop. Nie filmuj tego pierwszego. On zawsze prowadzi ze startu, ażeby być na zdjęciach, a później wycofuje się z biegu



Teraz wiecie skąd biorą się silne lewe proste Jerzego



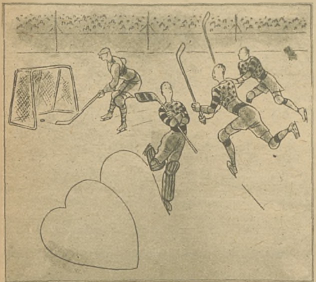
Te rękawice kazałem sobie specjalnie zrobić. Wykończę go dwoma palcami



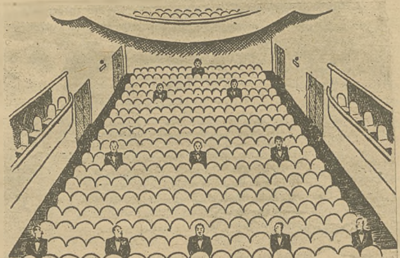
Taki tatuaż to pomysł. Któż by śmiał uderzyć kobietę



To była „główka"... Z dwudziestu metrów odległości



Jurek, skup się i myśl wreszcie tylko o grze, bo przegramy fatalnie



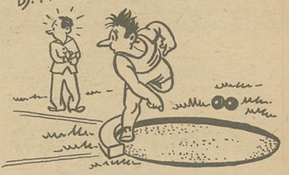
Drużyna piłkarska na przedstawieniu teatralnym



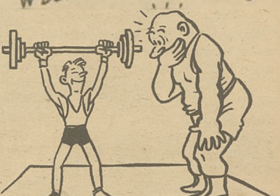
Odpowiedzi na pytania z Nr 21

1. Reprezentacja nasza państwowa spotkała się dotąd z reprezentacją Związku Radzieckiego w boksie, w lekkiej atletyce, koszykówce i siatkówce. Wszystkie spotkania zakończyły się zwycięstwami ZSRR.
2. Przy grze w siatkówkę sędzia może użyć następujących znaków:
   — Przejście piłki i prawo zagrywki; wskazanie ręką drużyny mającej zagrywać.
   — Zaliczenie punktu: wyciągnięcie ręki zwiniętej w pięść z podniesionym w górę kciukiem w stronę drużyny uzyskującej punkt.
   — Przerwa w grze: wyciągnięcie jednej dłoni poziomo, drugiej zaś prostopadle do niej.
   — Zmiana graczy: wykonanie obrotu dłońmi zwiniętymi w pięść
   — Powtórzenie zagrywki: skrzyżowanie przed piersią wyciągniętych dłoni.
   — Cztery uderzenia piłki przez jedną drużynę: jak wyżej, lecz z czterema palcami podniesionymi.
   — Przetrzymanie piłki: a) przy ścięciu — „przeciągły" ruch dłonią z góry w dół; b) przy odbiciu piłki — odpowiedni ruch rękami jak przy przetrzymaniu piłki.
   — Przekroczenie linii środkowej ataku lub tylnej: wskazanie na odpowiednią linię.
   — Niewykonanie zmiany miejsc po otrzymaniu prawa zagrywki: wykonanie ruchu obrotowego w płaszczyźnie poziomej wskazującym palcem jednej ręki.
   — Ścięcie lub blok przez gracza obrony: wskazanie gracza popełniającego błąd.
3. W biegu na 3000 m z przeszkodami nie zatwierdza się rekordów, gdyż część trasy biegu — ze względu na konieczność ustawienia przeszkody i rowu z wodą — znajduje się poza bieżnią. Zawodnicy muszą po drodze pokonywać pewne nierówności, krawężniki, z bieżni żużlowej muszą przejść na bieżnię trawiastą itd. Poza tym płoty (5 na jednym okrążeniu toru) nie zawsze znajdują się w odległości 80 m od siebie i przy krótszym torze np. o obwodzie 350 m ilość przeszkód do pokonania będzie w czasie całego biegu większa, aniżeli przy torze 400 metrowym.
4. Najwięcej rekordów za jednym startem w ubiegłym sezonie uzyskał Sałyga, rozprawiając się z siedmioma wynikami. Oto jego rekordy: 15 km — 22.01,8; 20 km — 29.23,8; 25 km — 37.19,8; 30 km — 44.46; 35 km — 52.47; godzina — 41.180 m; 50 km — 1.14,18.

CZY WOLNO ZAWODNIKOWI — PO WYPCHNIĘCIU I UPADKU KULI NA ZIEMIĘ:
a). NASTĄPIĆ NA PRÓG KOŁA?
b). PRZEJŚĆ PRZODEM KOŁA?



W JAKICH KATEGORIACH WAG ODBYWAJĄ SIĘ ZAWODY W DŹWIGANIU CIĘŻARÓW?



CZY ISTNIEJE „SPALONY" W SZCZYPIORNIAKU?



CO TO JEST SKELETON, BOBSLEJ, A CO SLALOM?

